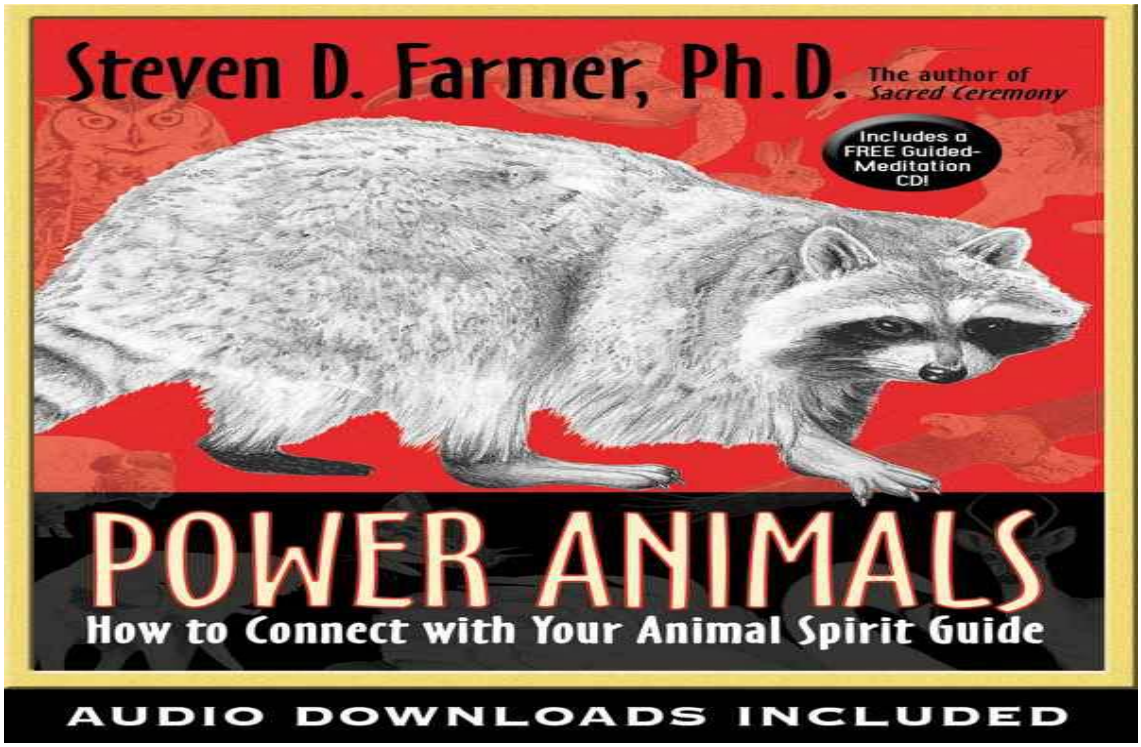
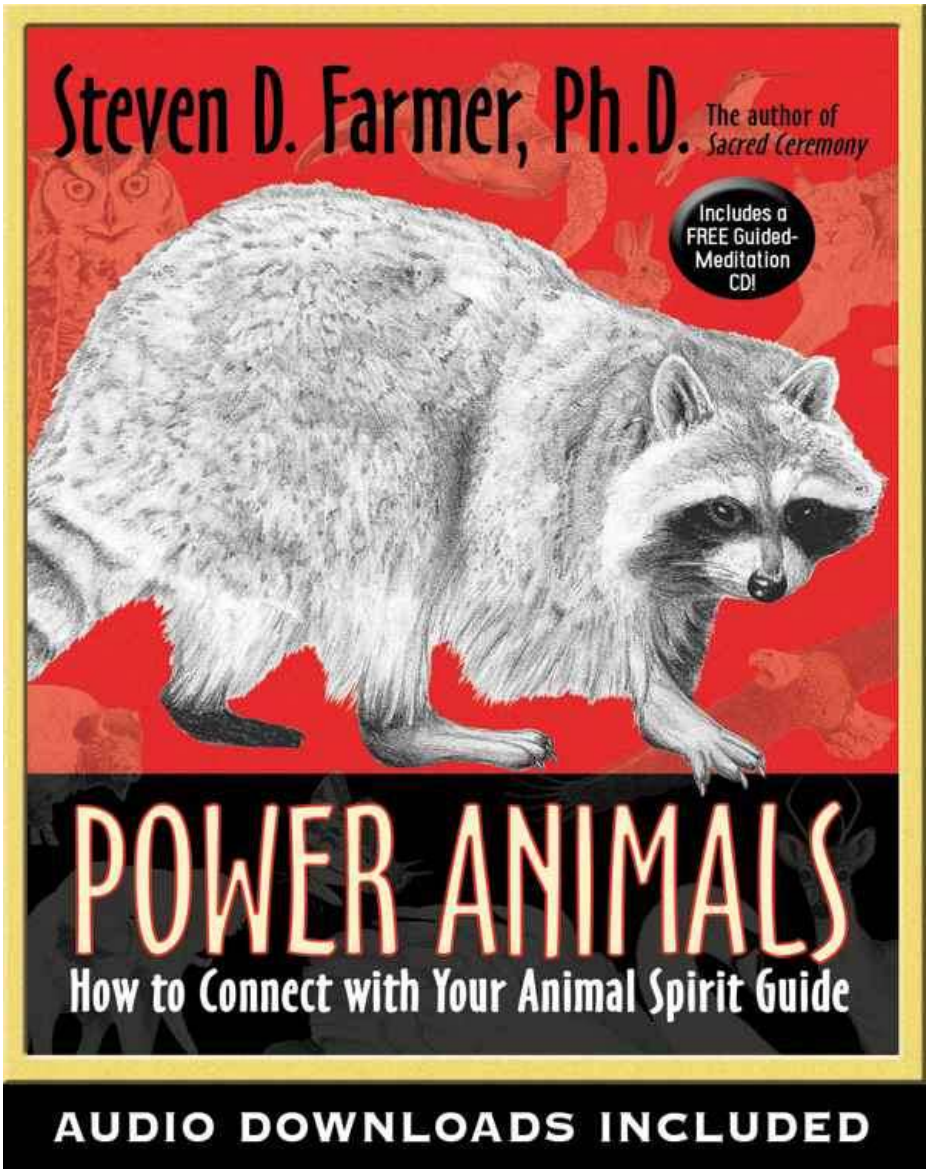
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com




Steven D. Farmer, Ph.D.
The author of
Sacred Ceremony
Includes a
FREE Guided-
Meditation
CD!
POWER ANIMALS
How to Connect with Your Animal Spirit Guide
AUDIO DOWNLOADS INCLUDED

Bonus e-Kitap İçeriği

satın aldığınız için teşekkür ederiz*Güç Hayvanları*Steven D. Farmer'ın e-Kitabı. Bu e-Kitap ücretsiz bir ses indirmesi içerir! Bu bonus içeriğe erişmek için lütfen şu adresi ziyaret edin:www.hayhouse.com/ebookdownloads ve aşağıda göründükleri şekilde Ürün Kimliğini ve İndirme Kodlarını girin.

Daha fazla yardım için lütfen Hay House Müşteri Hizmetleri ile telefonla iletişime geçin: US (800) 654-5126 veya INTL CC+(760) 431-7695 veya şu adresi ziyaret edin:www.hayhouse.com/contact.php .

Hay House e-Kitap satın alımınız için tekrar teşekkür ederiz. Eğlence!

Hay House, Inc. Posta Kutusu 5100 Carlsbad, CA 92018-5100 (800) 654-5126

POWER ANIMALS

Steven D. Farmer'ın Diğer Hay House Başlıkları

Hayvan Ruhu Rehberleri

Dünya Büyüsü

Dünya Büyüsü Kahin Kartları
(Kasım 2010'da mevcut)

Power Animal Oracle Kartları

Kutsal Tören

Lütfen Hay House ABD'yi ziyaret edin:**www.hayhouse.com**
® Hay House Avustralya:**www.hayhouse.com.au**
Hay House İngiltere:**www.hayhouse.co.uk** Hay House Güney Afrika:**www.hayhouse.co.za**
Hay House Hindistan:**www.hayhouse.co.in**

POWER ANIMALS

How to Connect with Your Animal Spirit Guide

Steven D. Farmer, Ph.D.

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Telif Hakkı © 2004, Steven D. Farmer'a aittir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılan ve dağıtılan: Hay House, Inc.: www.hayhouse.co M • ***Avustralya'da basılan ve dağıtılan:*** Hay House Avustralya Pty.Ltd.: www.hayhouse.com.au • ***Birleşik Krallık'ta basılan ve dağıtılan kişi:*** Hay House İngiltere, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • ***Güney Afrika Cumhuriyeti'nde basılan ve dağıtılan kuruluş:*** Hay House SA (Pty), Ltd.: www.hayhouse.co.za • ***Kanada'da şu şekilde dağıtılmıştır:*** Yağmur kıyısı: www.raincoast.com • ***Hindistan'da yayınlayan:*** Hay House Yayıncıları Hindistan: www.hayhouse.co.in

Tasarım: Amy Rose Grigoriu
Ön kapak resmi ve hayvan illüstrasyonları: Eric Nesmith: **www.nez-art.com**

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın makalelerde ve değerlendirmelerde yer alan kısa alıntılar şeklinde "adil kullanım" dışında, bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya kamu veya özel kullanım için başka bir şekilde kopyalanamaz. Yazarın amacı yalnızca duygusal ve ruhsal refah arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Anayasal hakkınız olan bu kitaptaki bilgilerden herhangi birini kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı, eylemlerinizden dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Çiftçi Steven.
Güç hayvanları: hayvan ruhu rehberinizle nasıl bağlantı kurabilirsiniz / Steven D. Farmer.
P. santimetre.
Bibliyografik referanslar içerir.
ISBN 1-4019-0332-0 (ciltli) ISBN 978-1-4019-2553-6 (ticari kağıt)
1. Rehberler (Maneviyat) 2. Hayvanlar - Çeşitli. I. Başlık.
BF1275.G85F37 2004
133'.259—dc22

2004000183

ISBN 978-1-4019-2553-6

12 11 10 09 9 8 7 6 1. basım,
Ağustos 2004 6. basım, Eylül 2009

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Hayvanlar için

İçindekiler

giriiş

BÖLÜM I: GÜÇ HAYVANINI KEŞFETMEK

1. Güç Hayvanları Nelerdir?
2. Ruh Rehberleri ve Güç Hayvanları
3. Güç Hayvanınız ve Siz
4. Ruh Dünyasıyla Bağlantı Kurmak
5. Manevi Algının Dört Kanalı
6. Güç Hayvanları ve Şamanizm
7. Sıradışı Gerçeklik Alemleri
8. Güç Hayvanınızı Bulma ve Geri Alma
9. Güç Hayvanınızı Onurlandırmak
10. Hayvan Ruhu Rehberlerinden Kehanetler ve Kehanetler
11. Güç Hayvanı Özetleri
12. Güç Hayvanı Özetlerinin Diğer Kullanımları

BÖLÜM II: GÜÇ HAYVANLARI

• Ayı: İç Gözlem
• Kunduz: Üretkenlik
• Buffalo: Hükümler
• Kelebek: Dönüşüm
• Puma (Dağ Aslanı/Puma): Liderlik
• Çakal: Paradoks
• Geyik: Nezaket
• Yunus: İletişim
• Güvercin: Huzur
• Yusufçuk: Işık
• Kartal: Ruh
• Fil: Çöz
• Fox: Şekil Değiştirme
• Kurbağa: Arıtma
• Zürafa: Öngörü
• Şahin: Perspektif
• At: Özgürlük
• Sinek Kuşu: Sevinç
• Kanguru: Bolluk
• Aslan: Asalet
• Kertenkele: Rüya Zamanı
• Vaşak (Bobcat): Sırlar ve Gizlilik
• Opossum: Strateji
• Su Samuru: İç Dişil
• Baykuş: Bilgelik
• Panter (Leopar/Jaguar): Tutku
• Tavşan: Doğurganlık
• Rakun: Beceriklilik
• Kuzgun (ve Karga): Büyü
• Fok (ve Deniz Aslanı): Hayal Gücü
• Yılan: Diriliş
• Sincap: Hazırlık
• Kuğu: Zarafet
• Kaplumbağa: Toprak Ana

• Balina: İç Derinlikler
• Kurt: Muhafız

Sonsöz

EK
Power Animal'ın Temel Özellikleri CD'nin Kullanımı
Önerilen Kaynaklar ve Organizasyonlar Teşekkür

yazar hakkında

Yazarın notu: Hayvan ruhu rehberleri her iki cinsiyetten de olabilse de, metinde “o” tekil zamirini kullandım.
ve “onun” (yazı tura atılmasıyla belirlenir) önlemek için
garip "o, o" yapıları.

“Hayvanlara sorun, size öğretsinler, ya da havadaki kuşlara, size anlatsınlar; Ya da toprakla konuş, o sana öğretecektir ya da denizdeki balıklar sana haber verecektir.”

— Eyüp 12:7–8

“Charles Darwin'den bin yıl önce şaman kültürlerindeki insanlar, insanlarla hayvanların akraba olduğuna ikna olmuşlardı. Örneğin mitlerinde hayvan karakterleri

Genellikle fiziksel formda esas olarak insan olarak tasvir ediliyordu, ancak günümüzde vahşi doğada var olan çeşitli hayvan türlerinin sahip olduğu belirli kişilik özellikleriyle bireysel olarak ayırt ediliyorlardı. ... Daha sonra çeşitli yaratılış mitlerine göre hayvanlar, fiziksel olarak farklılaşarak, içinde bulundukları formlara dönüştüler.

bugün bulundu."

— itibaren*Şamanın Yolu*kaydeden Michael Harner

giriiş

Hayatınızı derinden değiştirebilecek bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Halihazırda bir ruh rehberiniz olabilir veya bu sizin için tamamen yeni bir kavram olabilir. Her iki durumda da, hayvansal ruh rehberinizi tanıdığınızda ve onunla yakın bir ilişki geliştirdiğinizde, sizi korumaya, yönlendirmeye ve iyileştirmeye hizmet edecek manevi bir gücün kapısını açacaksınız. Güç hayvanı tam da budur: sizi güçlendirecek ve hem manevi hem de dünyevi alemle başa çıkmanıza yardımcı olacak bir hayvan ruhu rehberi.

Başlamadan önce, bu kitabı okuduktan sonra yalnızca tek bir güç hayvanını keşfedebileceğinizi lütfen unutmayın, ancak kitap boyunca bazen onlardan çoğul olarak bahsettim. Bu sadece garip cümle kurmanın önüne geçmek ve anlamanızı kolaylaştırmak için değil, aynı zamanda zamanla ve daha fazla tecrübe kazandıkça birden fazla güç hayvanıyla ilişkiler geliştirebileceğiniz için de geçerlidir.

Güç hayvanları fikri, biz insanların dünyayı paylaştığımız hayvanlarla daha yakın ve karşılıklı ilişkiler kurduğumuz eski zamanlara kadar uzanıyor. Her ne kadar kavram şamanizmle ilişkilendirilse de, bir güç hayvanıyla ilişki kurmanın faydalarından yararlanmak için şaman olmanıza veya hatta şamanizmle özel olarak ilgilenmenize gerek yok. Ayrıca, hayvan ruhu rehberleri fikri herhangi bir kültüre özel değildir; hemen hemen her kültürde bir biçimde bulunur. *Tümü* kültürler.

Güç hayvanlarınızla tanışmak ve onlarla çalışmak yalnızca bu bölgeyi keşfetme konusundaki açıklığınızı ve istekliliğinizi gerektirir. Bu kitabı ve birlikte verilen CD'yi kullanarak size onlarla nasıl tanışacağınız, geri alacağınız ve onlarla nasıl çalışacağınız konusunda çok özel talimatlar vereceğim.

Kitabın 1. Bölümü, güç hayvanlarının ne olduğunu, belirli bir hayvanla nasıl tanışıp onu geri getirebileceğinizi ve tanıştıktan sonra ilişkiyi geliştirmenin yollarını açıklıyor. Bölüm II, 36 farklı güç hayvanını özetlemektedir. Burada o hayvan ruhu rehberinden bir iletişim, eğer bu sizin güç hayvanınızsa ortak özellikleriniz, onun yardım edebileceği yerlerde karşılaşabileceğiniz zorluklar ve onu çağırmak için yapabileceğiniz şeyleri bulacaksınız. Bu tabii ki kapsamlı bir liste değil ve güç hayvanınız bu sayfalarda görünse de görünmese de, onunla doğrudan nasıl iletişim kuracağınızı öğrenmeniz önemlidir. Ekteki CD'nin kullanışlı olduğu yer burasıdır.

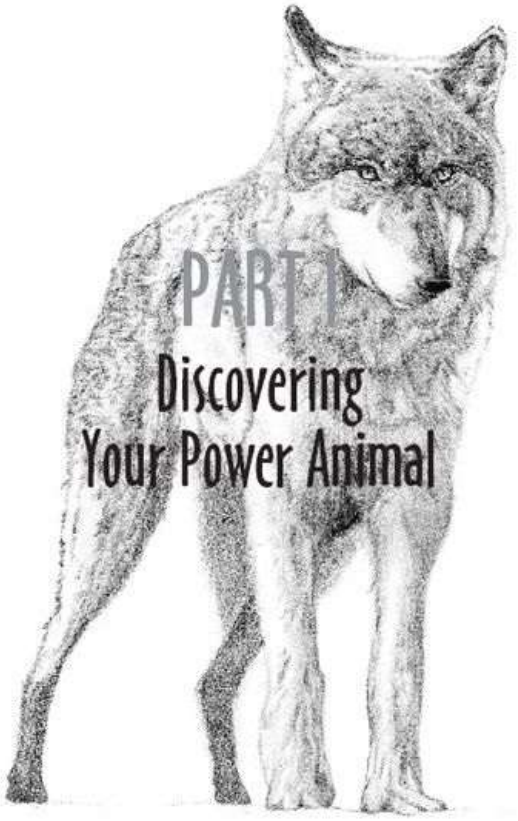
CD'de güç hayvanınızı nasıl geri alabileceğinize dair özel talimatların yer aldığı rehberli bir meditasyon yolculuğu bulacaksınız. Başka bir yolda, sorularınız ve endişeleriniz konusunda hayvan ruhu rehberinizin tavsiyesini aradığınızda faydalı olacak rehberli bir meditasyon yolculuğu var. Ek yollar, güç hayvanınızla kendi kendine yönlendirilen keşifleri destekleyecektir.

Başlamanın en iyi yolu, önce Bölüm I'in tamamını okumak ve ardından Bölüm'ü okumaktır.
II, belki de en sevdiğiniz hayvanlardan bazılarını okuyorum. Daha sonra hazır olduğunuzda, özel güç hayvanınızın kim olduğunu bulmanın bir yolu olarak, Parça 1'den başlayarak CD'deki talimatları izleyin. Deneyim kazandıkça ve yolculukta kendinizi daha rahat hissettikçe, daha fazla keşif için ek yolları kullanabilirsiniz.

Bu malzemeye zaman ayırın. Sonuçta, hayatta daha kolay ve güvenle ilerlemenize yardımcı olacak bir maceraya atılmaya hazırlanıyorsunuz. Bu yolda kutlu olsun.

Yazarın notu: Ayrıca bu kitabı, hangi hayvan ruhu rehberinin sizinle çalıştığını öğrenmek veya kariyeriniz, ilişkileriniz, mali durumunuz vb. ile ilgili sorularınıza yanıt almak için bir kehanet olarak da kullanabilirsiniz. Kitabı ellerinizde tutun, birkaç nefes alın, sorunuzu düşünün (“Hangi güç hayvanı benimle çalışıyor?” veya “Şu anda neyi bilmem gerekiyor?” gibi), ardından son 80 kitabı gözden geçirin. sayfaların yüzdesi.

Bunu yapacak duyguyu elde ettiğinizde durun ve kitabı indiğiniz sayfayı açın. Söz konusu hayvanın açılış sayfasına gidin ve sorunuza yanıt veren mesajı okuyun.



PART 1

Discovering Your Power Animal

1
Güç Hayvanları Nelerdir?

GÜÇ HAYVANLARI, hayvan biçimindeki RUH KILAVUZLARIDIR; yaşamın zorlukları ve geçişleri boyunca yolunuzu bulmanıza yardımcı olabilecek değerli müttefiklerdir. Her türlü soru veya endişeniz konusunda tavsiye ve danışmanlık almak için bu anlayışlı ve güvenilir kahinlere başvurabilirsiniz. Onlar hem ruh dünyası hem de doğal dünya hakkında bilgi edinmenize yardımcı olacak olağanüstü öğretmenlerdir. Onlarla düzenli olarak çalışmak kişisel yaşamınızı geliştirecek ve ruhsal kapasitenizi büyük ölçüde genişletecektir.

Güç hayvanları meditasyonlarda, vizyonlarda, rüyalarda, şamanik yolculuklarda veya yeryüzünde fiziksel formlarında ortaya çıkabilir. Memeliler, kuşlar veya sürüngenler olabilirler. Tek boynuzlu atlar veya ejderhalar gibi sözde efsanevi yaratıklar bile, maddi dünyada hiçbir fiziksel temsili olmamasına rağmen, güç hayvanları olabilir. Bununla birlikte, ruh hayvanlarının gücü içgüdüsel ve vahşi doğalarından alındığından, evcil hayvanlar gibi tamamen evcilleştirilmiş hayvanların bu grubun bir parçası olması nadirdir.

Hayvan ruhu rehberinizin güç kaynağı yalnızca tek bir hayvan değil, tüm türdür. Örneğin, güç hayvanınız Ayı ise, bu sadece herhangi bir ayı değil, tüm ayı türlerini temsil eden bir hayvan ruhu rehberidir.

Güç hayvanınızla çalışmanın bir başka olumlu etkisi de, yalnızca o türe karşı daha büyük bir takdir geliştirmeniz değil, aynı zamanda bu ilgi ve saygıyı bir bütün olarak hayvanlar alemine yaymanızdır. Eğer yunus sizin güç hayvanınızsa, sevginiz ve takdiriniz muhtemelen denizdeki tüm canlılara gidecek ve doğal olarak karadaki ve havadaki canlıları da kapsayacak şekilde genişleyecektir. Hayvan ruhu rehberiniz ayrıca size bu gücü şefkatle kullanmayı, kendinizi ve başkalarını iyileştirmeyi ve güçlendirmeyi öğretecektir.

2

Ruh Rehberleri ve Güç Hayvanları

DÖNEM *RUH KILAVUZLARI* (Ayrıca şöyle bilinir *koruyucu ruhlar* veya *yardımcı ruhlar*) bize olumlu bir şekilde yardımcı olan manevi varlıkları tanımlar. Bizi korurlar, bize rehberlik ederler ve bize cesaret ve ilham verirler. Bilinçli olarak farkında olsak da olmasak da, hayatımız boyunca çok sayıda ruh rehberimiz olabilir. Bazıları çocukluğumuzdan beri bizimle birlikteyken, diğerleri belki de zor bir geçiş döneminde bize yardımcı olmak için hayatımızın çeşitli dönemlerinde ortaya çıktılar. Ruh rehberleri dini figürler, melekler, yükselmiş üstatlar, atalar, periler veya bizim amaçlarımıza göre hayvan ruhları olabilir.

Yerli ve şaman kültürlerine aşina olan hayvan ruhu rehberlerine ya denir *güç hayvanları* veya *totem hayvanları*. Anlamda bazı ince farklılıklar olsa da, genellikle bu terimler birbirinin yerine kullanılır. *Totem hayvanı* daha yaygın olarak kullanılan terimdir ve bu kavram hemen hemen tüm kültürler için evrenseldir. Yerli kültürlerde tipik olarak bir kabile totemi bulunur; bir diğeri "klan" için, diğeri de kişinin doğduğu aile için.

Çağdaş kültürlerde ayrıca Lions Club veya Loyal Order of Moose gibi kulüp veya topluluklar veya Chicago Bears veya Philadelphia Eagles gibi spor takımları için totem hayvanları da vardır. Hıristiyanlıkta bile kuzu ve balık totemleri vardır.

Ebeveynler genellikle çocuklarına koruma için oyuncak ayı gibi özel bir totem hayvanı verirler. Çocuk elinde tuttuğu hayvana olan inancıyla, farkında olmadan o hayvanın ruhuna ve ona bağlı güçlere seslenmektedir. Ayı, çocuk için kişisel bir totem veya güç hayvanı haline gelir ve bu hayvan ruhu rehberi, yetişkinlik yaşamında da onunla birlikte kalabilir.

Güç hayvanları, bir aileye ya da gruba bağlı olmaktan ziyade, her bireye özgü ve kişiseldir. Totem hayvanları gibi onlar da günlük yaşamlarımızda bizi güçlendiren koruyucu ruhlardır. Ayrıca keşfederken bizi koruyor ve yönlendiriyorlar *olağandışı gerçeklik*-ruhların ikamet ettiği bölge- her zamanki algılarımızın perdesinin hemen ötesinde.

3

Güç Hayvanınız ve Siz

GÜÇ HAYVANLARI VE TOTEM HAYVANLARI ve diğer ruh rehberleri, olağandışı gerçekliğin sakinleridir ve daha önce de belirtildiği gibi, rehberliklerini, şifalarını ve korunmalarını istemek için meditasyonlar, şamanik yolculuklar, rüyalar veya vizyonlar aracılığıyla onlarla iletişim kurabiliriz. Her ne kadar şartlar*güç hayvanları*Ve*totem hayvanları*sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı için burada odak noktası, her birimizle geliştirdikleri benzersiz ve son derece kişisel ilişkilerden dolayı güç hayvanları olacaktır.

Diğer ruhsal rehberlerin aksine, güç hayvanları (efsanevi hayvanlar hariç) sıradan gerçeklikte fiziksel biçimde de ortaya çıkabilir. Güç hayvanınız sıradan gerçeklikte ortaya çıktığında, bağlama, görülme sıklığına ve hayvanın davranışına (bu konuyu daha sonra detaylandıracağım) bağlı olarak bu, ondan gelen bir alamet veya işaret olabilir.

Güç hayvanınızın kim olduğunun farkında olabilirsiniz veya olmayabilirsiniz. Değilse, onun kim olduğunu öğrenmek için bu kitabı ve birlikte verilen CD'yi bir rehber olarak kullanabilirsiniz. CD'deki parçalardan biri, güç hayvanınızı keşfetmenize ve geri getirmenize yardımcı olacak rehberli bir meditasyon yolculuğudur; ancak onun kim olduğunun zaten farkındaysanız, diğer yollar bu muhteşem ruhsal varlıkla olan ilişkinizi daha fazla keşfetmenize yardımcı olabilir. Bu diğer yolları ek güç hayvanları elde etmek için de kullanabilirsiniz, ancak başlangıçta onu daha yakından tanıyabilmeniz için yalnızca bir tanesiyle çalışmanızı tavsiye ederim.
Aslında güç hayvanınızı seçmiyorsunuz; birbirinizi seçiyorsunuz. Hayatınız boyunca ruh rehberleriniz olarak çok sayıda favori hayvanınız (totem hayvanları dahil) bile olmuş olabilirsiniz, ancak bunların hiçbirinin sizin güç hayvanınız olmaması tamamen mümkündür. Ve bir hayvan ruhu, hayatınızda bir güç hayvanı olarak ortaya çıktığında, onu bu rolde kabul etmek sizin seçiminizdir. Bir anlamda, güç hayvanınızla karşılıklı yarar sağlayan bilinçli bir "ruh anlaşması" yaparsınız. Hayvan ruhu rehberiniz sizinle çalışmaktan ve sıradan gerçekliği fiziksel duyularınız aracılığıyla deneyimlemekten büyük keyif alıyor ve siz de size öğüt veren, iyileştiren ve güçlendiren bir hayvan ruhu rehberine sahip oluyorsunuz.

Hayatım boyunca birkaç farklı hayvan ruhu rehberiyle ilişkilerim oldu. Bunlardan bazılarını tanıyorum, bazıları ise hayat yolculuğumun çeşitli dönemlerinde ben farkında olmadan bana eşlik ediyor. Geçtiğimiz birkaç yılda şamanik bir yol izlediğimden beri, çeşitli hayvan ruhu rehberleriyle bilinçli ilişkiler geliştirdim ve şu anda dört güç hayvanım var. İlk güç hayvanım 15 yıldan fazla bir süre önce bir dans sırasında bana geldi, o zamandan beri diğerleri yavaş yavaş gemiye katıldı. Bu kutsal ilişkilerin son derece kişisel ve özel olduğuna ve eğer paylaşılacaksa ihtiyatlı bir şekilde paylaşılması gerektiğine güçlü bir şekilde inandığım için, onların kim olduklarını açıklama özgürlüğüm yok (ayrıca, onlarla görüştüm ve onlar da aynı fikirdeler!). Bu ilişkilere gelişigüzel veya yüzeysel davranmak yerine azami saygıyla yaklaşmak önemlidir, aksi takdirde onlardan aldığınız gücü azaltma riskiyle karşı karşıya kalırsınız.

Güç hayvanınızla kurduğunuz ittifak tesadüfi ya da rastlantısal değildir; birbirinizi seçersiniz çünkü kısmen bu hayvanın sahip olduğu kişilik özellikleri sizinkiyle çok iyi eşleşir. Başka bir deyişle, güç hayvanınıza çok benziyorsunuz. Sahip olduğunuz bu ortak özelliklerin farkında olabilirsiniz veya bunlar kişiliğinizin gölge yönleri olarak bilinçli benliğinizden gizlenmiş veya gizlenmiş olabilir. Eğer bu özellikler *sahip olmak*Bastırılmışsanız, güç hayvanınızla ilişkinizi geliştirdikçe bunların giderek artan şekilde kendinizi ifade etmenin bir parçası haline geleceğini göreceksiniz.

Herhangi bir önemli arkadaşlıkta olduğu gibi bu ilişkiye de iyi bakmanız önemlidir. Güç hayvanınızın görevi sizi kollamak ve size çeşitli şekillerde yardımcı olmaktır; bunun karşılığında o da sizin aracılığınızla hayatı bir insan olarak deneyimleyebilir. Onu onurlandırdığın ve ona doğru davrandığın sürece sana sadık kalacaktır. Bir sonraki bölümde, güç hayvanınızı onurlandıracak ve bunu yaparak onunla ilişkinizi geliştirmenize yardımcı olacak bazı şeyler yapmanızı önereceğim.

Hayvan ruhu rehberiniz size güç verirken siz de ona şükran ve sevginizi gösterirsiniz.

Adil ve makul bir takas.

4

Bağlanıyor Ruh Dünyası ile

Güç hayvanınız için arayışınıza başlamadan önce, ruh dünyasıyla bilinçli bir bağlantı kurmanın bazı yollarını bilmek faydalıdır. Üç önemli bileşen sizi ruhsal bir deneyime açacaktır:*nefes*,*açık niyet*, Ve*alıcı dikkat*.

1. Nefes. Herhangi bir meditasyon öğrencisinin size söyleyeceği gibi, bilinçli nefes alma size yardımcı olur. rahatlamak. Ayrıca stresli olduğunuzda rahat ve akıcı bir işleyiş durumuna daha çabuk dönmenize yardımcı olur. Rahat olmak, her türlü manevi çalışma için kritik bir temel sağlar ve olağandışı gerçeklikle temasın yolunu açar. Bilinçli nefes almak için, tamamen nefes verin, sonra sessizce "Ben..." kelimesini söylerken yavaşça nefes alın. Sonra "... rahatladım" kelimesini söylerken yavaşça nefes verin. Nefesinizin rahat ve sabit bir ritim bulmasına izin vererek bu modeli birkaç kez tekrarlayın. Bu kelimeleri nefesinizle koordineli olarak sessizce tekrarlamak, dikkatinizi ona odaklamanıza yardımcı olur.

2. Niyetinizi netleştirin. Herhangi bir manevi çalışma yaptığınızda, şunları yapmak önemlidir: niyetinizin ne olduğunu belirleyin. Örneğin meditasyon yaparken niyetiniz basitçe dikkatinizle nefesinizi takip etmek, bir mantraya odaklanmak veya sadece deneyiminizde ortaya çıkan her şeyi fark etmek olabilir. Niyet, gerçekleşmesini istediğiniz şeydir ve eğer Ruh'un arzusuyla uyum içindeyse gerçekleşecektir. Niyetinizi belirledikten sonra bir sonraki adıma hazır olursunuz.

3. Alıcı dikkat. Bir kez rahatladığınızda ve niyetinizi açıkça ifade ettiğinizde zihin, o zaman bu sadece alıcı dikkat tutumunu sürdürme meselesidir. Tipik olarak bu, farklı bir bilinç durumuna geçişin sonucudur; bu, paradoksal olarak aynı anda hem uyanık hem de rahatlamış olduğunuz, hafif-orta şiddette transa benzer bir durumdur. Bu duruma meditasyon, dans etme, şarkı söyleme, ilahi söyleme, davul çalma, çıngırak çalma veya sadece sessizce oturma gibi çeşitli yollarla ulaşılabilir.

Ekteki CD'de, davul çalma, tıkırtı ve didgeridoo'nun benzersiz ritmik sesi de dahil olmak üzere, bu alıcı dikkat durumunu tetiklemek için bazı farklı şamanik metodolojileri deneyimleme fırsatına sahip olacaksınız. Bunların hepsi, güç hayvanınızı geri getirmeniz ve onunla çalışmanız için yararlı olan, değiştirilmiş bir bilinç durumunu tetiklemeye yönelik eski tekniklerdir.

5

Dört Kanal Manevi Algının

Güç hayvanları da dahil olmak üzere, sıra dışı gerçekliğin RUHSAL boyutuna ilişkin algınız, dört algısal kanaldan biri veya bunların bir kombinasyonu aracılığıyla gerçekleşir. Çoğumuzun en doğal hissettiren ve güvenme eğiliminde olduğumuz bir veya iki kanalı vardır. Ancak pratik yaparak diğer yollardan da manevi girdi almayı öğrenebilirsiniz. Hangi kanalı kullanırsanız kullanın, niyetinizi belirlemeniz ve alıcı olmanız sonucunda manevi bilgiler size gelebilir veya bazen beklenmedik bir şekilde karşınıza çıkabilir.

Koruyucu ruhunuzun sizinle iletişim kurduğu dört kanal şunlardır:

1. Basiret. Bu*görsel*maneviyatı gerçekten gördüğünüz kanal varlıklar, genellikle gözleriniz kapalıyken (gerçi gözleriniz açıkken de olabilir). Bazı insanların bu tür bir vizyona sahip olma konusunda doğal bir yeteneği vardır, ancak Ruh'a farklı bir kanaldan erişme eğilimindeyseniz, bunu zorlamanıza gerek yoktur.

2. Duru Dinleme. Bu, yardımcı ruhunuzun sesini duyduğunuz zamandır. the*işitsel*kanal. Çoğu zaman onu kafanızın içinde duyacaksınız, ancak bazen dış bir kaynaktan geliyormuş gibi görünecektir. Bu iletişimin kalitesine göre egonuzdan gelen mesajları güç hayvanınızın mesajlarından ayırt edebilirsiniz. Yardımcı ruhunuzdan gelen mesajlar olumlu ve güçlendirici olurken, egonuz (özellikle "iç eleştirmeniniz") sert, yargılayıcı ve olumsuz olacaktır. Bunun tek istisnası, tehlikede olduğunuz zamandır; bu durumda koruyucu ruhunuz, "Arabayı hemen durdurun!" gibi yüksek ve emredici bir sesle sizi uyaracaktır.

3. Duyarlılık. Bu*kinestetik*güç hayvanınızın bulunduğu yol Fiziksel duyular, duygusal duygular ve aromalar yoluyla iletişim kurar. Güç hayvanınızın varlığını kelimenin tam anlamıyla hissedersiniz, çoğunlukla "içgüdüsel bir his" aracılığıyla.

4. duru tanıma. Sizin aracılığınızla bir iletişim aldığınızda *düşünceler,*buna duru tanıma denir. Bu mesajlara genellikle denir*görüşler*veya *esin*.

Genellikle ilk tercihinizin ne olduğunu bulmanın basit bir yolu, evinizdeki oturma odanızı hayal etmektir. Bunu yaparken ilk izleniminize dikkat edin: Bu bir görüntü mü, ses mi, his mi, yoksa düşünce mi? Bu hafızaya erişmek için kullandığınız ilk kanal ne olursa olsun, ruhsal iletişime erişim için birincil kanalınızdır. Diğer bir yol ise kendinizi tüm ihtiyaçlarınızın karşılandığı tropik bir adada hayal etmektir. Yine, ilk önce neyin ortaya çıktığına dikkat edin; mavi sular ve beyaz kum, dalgaların sesi, güneşin cildinizdeki hissi ve vücudunuzun ne kadar rahatlamış hissettiği veya şöyle bir düşünce:*Hmm. Uzun zamandır böyle bir tatil yapmamıştım!*Hangi kanalları kullanmaya daha yatkın olduğunuza dikkat edin.

Güç hayvanınızı keşfederken ve onunla bir ilişki geliştirirken hangi kanallara güvendiğinizi unutmayın. Belirli bir yolla bağlantı kurmak için fazla çabalamamanız da önemlidir. Manevi boyuta erişmek için çok fazla çaba harcamak, hangi kanalları kullanırsanız kullanın, genellikle Ruh'un algısını engeller veya buna müdahale eder. Unutmayın: Güç hayvanınızın mesajlarını ve rehberliğini deneyimlemeniz, alıcı ve rahat bir odaklanma gerektirir.

6

Güç Hayvanları ve Şamanizm

ŞAMAN KÜLTÜRLERİNDE neredeyse herkesin hayvan ruhu rehberleri vardır; ancak özellikle hayvan ruh rehberleri ve güç hayvanları şamanın özel alanı değildir.

Şamanlar, birkaç güç hayvanıyla derinlemesine ilişkiler kurma eğilimindedir; çünkü bu koruyucu ruhlar, onların ruhsal işlerini yapmalarına yardımcı olmak açısından kritik öneme sahiptir. Buna ek olarak şamanlar, ruhlarını (veya bilinçlerini) kasıtlı olarak olağandışı gerçekliğe gönderebilme ve orada ikamet eden çeşitli ruh rehberlerinden yardım alabilme gibi eşsiz bir yeteneğe sahiptirler. Kullandıkları tipik yönteme denir*Şamanik yolculuk*. Ruhsal rehberler, şamanlara, bir birey veya topluluğa şifa ve önemli bilgileri geri getirme konusunda yardımcı olur. Şamanlar her zaman bir veya daha fazla güç hayvanıyla seyahat ederler ve seyahat etmedikleri zamanlarda bile şamanlar, günlük yaşamda onları güçlendirmeye ve korumaya yardımcı olduğu için sıradan gerçeklikte güç hayvanlarıyla aktif bir ilişki kurmaya devam ederler.

Hemen hemen herkes belirli şamanik kavramları ve metodolojileri kendi ruhsal yolunun bir parçası olarak kullanmayı öğrenebilir. Bunlardan biri şamanik yolculuk, diğeri ise güç hayvanıyla ilişki kurmaktır. Çağdaş kültürlerde yetişmiş olanlarımız bile şamanik bir yolculuğa çıkmayı ve güç hayvanlarıyla çalışmayı öğrenebilir. Bunların ruhsal repertuarınızın yararlı bir parçası olması için şaman olmanıza gerek yok.

Daha geleneksel şamanik yolculuğun aksine, daha sonra size güç hayvanınızı bir güç hayvanı aracılığıyla nasıl geri getirebileceğinizi göstereceğim.*rehberli meditasyon yolculuğu*(ekteki CD'de mevcuttur). Bu, rehberli meditasyon ile şamanik yolculuğun bir sentezidir ve güç hayvanınızla bağlantı kurmanızı kolaylaştıracaktır. Güç hayvanınızın kim olduğunu belirledikten ve rehberli meditasyon yolculuğunda biraz deneyim kazandıktan sonra, şamanik davul çalmayı, çıngırak çalmayı veya didgeridoo'yu kullanarak CD parçalarından herhangi biriyle kendi kendine yönetilen bir yolculuğa çıkabilirsiniz. Ayrıca güç hayvanınıza bir kehanet gözüyle bakarak soruların cevaplarını bulmak için yolculuk yapabilirsiniz.

7

Diyarlar
Olağandışı Gerçekliğin

HERHANGİ BİR ŞAMANİK YOLCULUKTA, ruhunuzu veya bilincinizi olağandışı gerçekliğin üç aleminden birine GÖNDERECEKSİNİZ:

1. Alt dünyaöncelikle hayvan ruhlarını bulacağınız yerdir. Bu çok önemli
Bu alemin şamanik kavramını Batı dünyasının genel olarak "yeraltı dünyası" olarak adlandırılan kavramından ayırmak. Aşağı dünya kesinlikle Yahudi-Hıristiyan cehennem kavramı, ateş ve lanetle dolu, eğer kötüyseniz öldüğünüzde gideceğiniz yer değildir. Bunun yerine büyülü ve harika bir yer ve büyük bir kısmı sıradan gerçekliğin doğal dünyasına benziyor. Burası güç hayvanınızı bulup geri alacağınız, öğreti ve rehberlik için ona danışacağınız veya sadece onu ziyaret edip onunla oynayacağınız yerdir. Olağandışı gerçeklikte alt dünyaya ulaşmak için, yeryüzündeki bir mağara veya tünel gibi bir açıklıktan ineceksiniz. (Bunu bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak anlatacağım.)

2. Üst dünya,Bazen "göksel bölge" olarak da adlandırılan bu bölge, çoğunlukla başmelekler, yükselmiş üstatlar, atalar veya diğer insan görünümlü ruh rehberleri dahil olmak üzere insan formundaki ruh rehberleri. Üst dünyaya yolculuk yaparken, oraya gökkuşağı, ağaç veya kasırga gibi yukarıya doğru uzanan bir şey aracılığıyla seyahat edeceksiniz.

3. Orta dünyaen aşina olduğumuz şey. Şamanik çalışmada siz ruhunuzu veya bilincinizi zaman ve mekan boyunca bu gezegendeki başka bir coğrafi konuma gönderebilir. Bu bilgi toplamak, acı çeken birine şifa getirmek veya sadece orta dünyanın başka bir alanını keşfetmek olabilir.

Amaçlarımız açısından, güç hayvanlarının var olduğu alt dünyaya odaklanacağımız için üst veya orta dünyalarla ilgilenmeyeceğiz. Bununla birlikte, eğer şamanik çalışma konusunda daha ileri düzeyde eğitim almayı seçerseniz, üst dünyayı ve orta dünya alemlerini keşfetme fırsatına sahip olacaksınız.

8

Bulma ve Alma Güç Hayvanınız

Ekteki CD'deki İLK PARÇAYI DİNLERKEN, sizi alt dünyaya götürecek şamanik bir yolculuğa çıkacaksınız. Orada size güç hayvanınızın kim olduğunu nasıl keşfedeceğiniz ve onu nasıl geri getireceğiniz konusunda özel talimatlar verilecek.

Hayvanınızı ilk denemenizde bulamazsanız cesaretiniz kırılmasın; pek çok yetenekli şamanik uygulayıcı, başarılı olmadan önce defalarca yolculuğa çıkmak zorunda kalmıştır. Burada size bu rehberli meditasyon yolculuğunda neler arayabileceğinizin ve neler bekleyebileceğinizin bir tanımını vereceğim.

Başlamadan önce, yeryüzünde aşağı doğru inen bir yer düşünün. Bu, alt dünyaya geçiş yolunuzun açılması olacaktır. Aşina olduğunuz bir yer olabilir veya hayalinizde olan bir yer olabilir. Bir ağaçtaki bir budak deliği, bir tavşan deliği, bir gölün ya da okyanusun dibi, bir mağara ya da sizi aşağıya götürecek herhangi bir şey olabilir. Bu konumu belirledikten sonra yolculuğunuza başlarken bunu aklınızda bulundurun.

CD çalarınızın hoparlörlerinin yakınında veya kulaklıklarınızla uzanmak için rahat bir yer bulun. Yolculuk sırasında (olağandışı gerçeklikte) daha iyi görebilmeniz için gözlerinizi ışığı kapatacak yumuşak, koyu bir bezle örtün. Uykuya dalmamak önemlidir; önkollarınızdan birini 90 derecelik bir açıyla havaya dik olarak kaldırırsanız bu durumdan kaçınabilirsiniz. Bu şekilde, davul çalmaya başladığında, eğer kafanızı sallarsanız ön kolunuz düşecek ve sizi uyandıracaktır.

Başka ruh rehberleriniz varsa yolculuk başlamadan önce onları çağırın. Değilse endişelenmeyin; CD parçalarının kaydı sırasında koruyucu ruhları çağırdım ve onlar, onları her dinlediğinizde sizi korumaya hizmet edecekler. Şamanik davul çalmaya başladığında (saniyede dört ila yedi vuruştan oluşan sabit, monoton bir ritim), önceden belirlenmiş giriş noktanıza doğru ilerlediğinizi hayal edin. Oraya vardığınızda içeri atlayın. Kendinizi içi boş bir tünelden aşağı inerken bulacaksınız. Devam edin ve çok geçmeden, meşhur "tünelin sonundaki ışık"ta olduğu gibi, uzakta ışık göreceksiniz.

Bu ışık sizin tünelden çıkışınız ve alt dünyaya girişinizdir. Açıklıktan geçerken kendinizi doğal dünyanın bir parçasına çok benzeyen bir açık alanda bulacaksınız. Rehberli meditasyonda bu bir orman olacaktır ama aynı zamanda bir deniz kıyısı veya dağ da olabilir. CD'de ormana adım attığınızda etrafta dolaşarak, gördüklerinizi gözlemleyerek keşfedeceksiniz. Yakında yolunuzun kesiştiği çeşitli hayvanları fark edeceksiniz. Herhangi bir hayvanın tekrarlayan görünümlerine dikkat edin. Önünüze bir hayvan çıkana kadar yakından izleyin*dört*zamanlar. Bu sizin güç hayvanınızdır.

Bir hayvan dördüncü kez ortaya çıktığında onunla telepatik olarak iletişim kurun ve sizinle geri dönmek isteyip istemediğini sorun. Neredeyse her zaman bunu yapmayı kabul edecektir. Onun onayını aldıktan sonra, sol elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde fiziksel olarak uzatın. Güç hayvanınız hemen size gelecek ve onun eterik formu küçülecek ve avucunuza sığacak kadar küçülecek. Elinizi fiziksel olarak kapatın, kalp merkezinize getirin, açın ve sağ elinizi sol elinizin üzerine koyun. Üç yavaş, derin nefes alın; Bunu yaparken, bu güç hayvanının enerjisinin kalp merkezinizden başlayıp dışarıya doğru yayılarak tüm vücudunuza yayıldığını hissedin.

Daha sonra, şu sesi duyana kadar alt dünyayı keşfetmeye devam edin:*geri çağırmak*davuldan gelen sinyal. Bu, şaman davulunun durduğu ve ardından üç keskin davul sesinin geldiği zamandır. Daha sonra yaklaşık 30 saniyelik hızlı bir davul sesi duyacaksınız; bu sırada alt dünyaya girdiğiniz yere geri dönmeniz, tünelden yukarıya başladığınız yere geri dönmeniz gerekiyor. Hızlı davul çalmanın ardından hafif bir duraklama olacak ve ardından üç keskin davul sesi daha duyulacak. Bu noktada sıradan gerçekliğe dönmüş olmalısınız.

Vücudunuzun çeşitli kısımlarını yavaşça hareket ettirin, bunu yapmak için zaman ayırın. Az önce trans halindeydiniz, bu yüzden bedeninize ve sıradan gerçekliğe geri dönmek için acele etmenize gerek yok.

Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın ve kendinizi şimdiki ana yönlendirmek için etrafınıza bakın. Hazır olduğunuzda, yine çok yavaş bir şekilde kalkın ve nasıl hissettiğinize dikkat edin. Tebrikler; güç hayvanınızı geri aldınız!

Daha sonra ilişkiyi geliştirebileceğiniz bazı yolları anlatacağım.

9

Güç Hayvanınızı Onurlandırmak

GÜÇ HAYVANINI GERİ ALDIĞINIZDA, bağınızı güçlendirmenin ve ilişkinizi geliştirmenin, onun sunduğu vesayete ve manevi güce daha fazla erişim sağlamanın birkaç yolu vardır. Yalnızca güç hayvanını geri getirmek yeterli değildir; bu iyi bir başlangıçtır, ancak yalnızca*başlatır*hayvansal ruhunuzla olan ilişkiniz. Her ilişkide olduğu gibi ona hak ettiği ilgiyi göstermezseniz bir süre sonra yoluna devam edebilir.

İşte ilişkiyi onurlandırmanın ve geliştirmenin birkaç yolu:

1. Ek yolculukları deneyin.Güç hayvanınızı aldıktan sonra şunları kullanabilirsiniz:
daha fazla şamanik yolculuk için CD'deki diğer parçalar. Örneğin, Parça 2, güç hayvanınıza bir kahin olarak danışmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış rehberli bir meditasyon yolculuğudur, böylece ona rehberlik veya yanıtlar almak için önemli yaşam sorularını getirebilirsiniz. Alt dünyaya yolculuğa alıştıktan sonra, 3, 4 veya 5. Parçaları dinleyerek seçtiğiniz herhangi bir amaç için kendi kendinize yönlendirildiğiniz bir yolculuğa çıkabilirsiniz. Bu parçalardan herhangi biriyle yolculuk yaparak, Güç hayvanınız derinlemesine. Sorularınız veya endişeleriniz hakkında tavsiye almak, olağandışı gerçekliği daha fazla keşfetmek veya onunla sadece "takılmak" için istediğiniz zaman ona başvurabilirsiniz. Güç hayvanınız, onu ziyaret etmek ve onu daha iyi tanımak için çaba sarf ettiğinizde memnun olacak ve onurlandırılacaktır.

2. Hayvanınızla dans edin.Müzik eşliğinde gözleriniz kapalı bir süre ayakta durun
veya arka planda davul çalarak güç hayvanınızı çağırın. Onun size gelmesine ve ruhunun bedeninize girmesine izin verin. O zaman sadece dans edin! Bunu yaparak, hayvanınızın ruhunun fiziksel formunuz aracılığıyla ifade edilmesi için bir araç olarak hizmet edeceksiniz. Kendinizi o hayvanın hızına ve ritmine uygun olarak yavaş veya hızlı dans ederken bulabilirsiniz. Güç hayvanınızla dans ederken, kendinizi kendi sesiniz ile onun sesini çıkarırken bile bulabilirsiniz. Güç hayvanınız onunla dans ettiğinizde buna bayılıyor!

3. Güç hayvanınızın şarkısını bulun.Açık havada nispeten izole bir yere gidin,
Yanınızda bir günlük veya bir kağıt parçası bulun ve oturacak rahat bir yer bulun. Güç hayvanınızdan size onu onurlandıran bir şarkı öğretmesini isteyin, sonra bekleyin ve size gelen melodiyi dinleyin. Başlangıçta mırıldanabileceğiniz veya ıslık çalabileceğiniz bir melodi olarak görünebilir. Daha sonra melodiye uygun kelimelerin size geldiğini fark edebilirsiniz. Genellikle çok basit bir melodi ve basit kelimeler alırsınız, bunlar muhtemelen ana dilinizde olacaktır, ancak kelimeler yabancı bir dil gibi de görünebilir, belki de anlamsız gelebilir. Şarkının nasıl göründüğüne bakılmaksızın kelimeleri veya sesleri fonetik olarak yazın. Günün geri kalanı boyunca, şarkıyı size tanıdık gelene kadar periyodik olarak söyleyin. Bu melodiyi öğrendikten sonra onu güç hayvanınızın varlığını çağırmak için kullanabilirsiniz.

4. Güç hayvanınız üzerinde meditasyon yapın.İçeride veya dışarıda sessiz bir yer bulun, yakın gözlerinizi açın ve güç hayvanınızı çağırın. Hayvana yolculuk yapmanın aksine, burada onu yanınıza gelmeye davet ediyorsunuz. Hayvan ruhunuzun fiziksel özellikleri, mizacı, kişiliği vb. niteliklerini not edin. Ruh hayvanınıza onun için yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını sorun.

5. Çalışmak ve araştırmak.Özel güç hayvanınız hakkında daha fazlasını şu adresten öğrenin:
onun hakkında okuyorum. Onun temsilini güç hayvanı özetlerinde (bu kitabın II. Kısmında bulunur), 341. sayfadaki Önerilen Kaynaklar bölümünde listelenen kitaplardan birinde, internette veya televizyondaki programlarda bulabilirsiniz. Discovery Channel veya Animal Planet.

6. Aktif olun. Destekleyen kuruluşlara zamanınızı, enerjinizi veya paranızı bağışlayın hayvan hakları veya çevresel nedenler, özellikle de sizin özel güç hayvanınızla ilgili olanlar. Bunu yapmak yalnızca güç hayvanınızla olan bağınızı güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda*bütün*hayvanların krallığı. Hayvanlar, onlar adına gösterebileceğiniz her türlü çabaya minnettar olacaktır.

10

Kehanetler ve Kehanetler Hayvan Ruhu Rehberlerinden

GÜÇ HAYVANIZ, özellikle daha önce de belirttiğim gibi, yaşamla ilgili önemli bir sorunuz olduğunda veya rehberlik aradığınızda çeşitli şekillerde BİR KAHİN OLARAK HİZMET EDEBİLİR. Rehberli bir meditasyon yolculuğu yapmak için CD'deki Parça 2'yi kullanabilir veya güç hayvanınızdan tavsiye istemek üzere kendi kendinize bir yolculuk yapmak için Parça 3, 4 veya 5'i kullanabilirsiniz. Bunlara denir *kehanet yolculukları.*

Hayvan ruhu rehberleri aynı zamanda rüyalarınızda, meditasyonlarınızda veya sıradan gerçekliğinizde ortaya çıktıklarında size bilgi verir. Bunu yaptıklarında, o hayvan sizin güç hayvanınız olsa da olmasa da, size bir mesaj vermeye çalışıyorlar. Bir hayvanın sıradan gerçeklikte olağandışı bir şekilde veya olağandışı zamanlarda ortaya çıkması (örneğin gündüz vakti bir baykuş, ön bahçenizdeki bir geyik veya mevsimi geçmiş bir balina gibi) bu kesinlikle bir alamettir. Ne olup bittiğine çok dikkat edin ve mesajı anlayıp anlayamadığınıza bakın. Anlamı hakkında herhangi bir fikir edinmeden önce deneyim üzerinde meditasyon yapmanız gerekebilir; bu, söz konusu hayvanın önemi konusunda bu kitaba veya diğer kaynaklara başvurmanıza da yardımcı olabilir.

Bir başka güçlü alamet, bir hayvanın birkaç saat gibi kısa bir süre içinde sık sık veya ısrarla (en az üç veya daha fazla kez) kendisini size göstermesidir. Bu, gerçek hayvan, oyulmuş bir figür veya totem gibi hayvanın sembolü veya hayvanın basılı kelimesi olabilir. Anlamını ayırt edip edemediğinizi görmek için çok dikkatli olun. Örneğin Geyik nispeten hızlı bir şekilde art arda üç kez ortaya çıkarsa, bu kendinize veya bir başkasına karşı nazik olmanız için bir çağrı mıdır? Eğer Sinekkuşu ise, dar odaklanmanız sonucunda hayatın neşesini ve tatlı nektarını mı kaçırıyorsunuz? Bu işaretler size tam anlamlarını söylemez; sadece dikkatinizi çekmeye çalışıyorlar. Anlamı sizin belirlemenizdir.

11

Güç Hayvanı Özetleri

BÖLÜM II'DE 36 farklı güç hayvanı hakkında bilgi bulacaksınız. Bu gruplandırma, memelilerin, kuşların, sürüngenlerin ve hatta yaygın olarak bilinen birkaç böceğin dünyasından alınan geniş bir temsili sağlar. Bunlar çeşitli ruh hayvanlarının örnekleri olarak verilmiştir; Açıkçası liste kapsamlı değil. Ancak bu özetlerde kendi güç hayvanınızı bulsanız da bulmasanız da, ruh hayvanlarını, özelliklerini ve hayatınızda sahip oldukları anlamı tanımanın en iyi yolu,*onlara yolculuk yapın ve bırakın size öğretsinler!*Siz onları tanıdıkça kendileri hakkında daha fazla bilgi verecekler.

Listelenen ruh hayvanlarının her biri için, o hayvanın manevi niteliklerini veya özünü tanımlayan bir veya iki anahtar kelime ekledim. Mesela bu kitabın kapağını süsleyen Rakun, becerikliliğin güçlü özünü taşıyor. Elbette Raccoon'a ait başka nitelikler de var ama terim*becerikliliki*onun en temel özelliğini yakalıyor.

Her sayfada aşağıdaki gibi ayrılmış dört bölüm bulacaksınız:

1. Size bir mesajım var. Bu mesajları ruh hayvanlarının her birinden aldım
Onlara neyle iletişim kurmak istediklerini sorduğumda. Her birinin farklı bir iletişim tarzına ve benzersiz bir sese sahip olduğunu fark edeceksiniz. Bireysel hayvanınızı tanıdıkça size ek bilgi verecek ve sürekli rehberlik sağlayacaktır. Eğer bu sizin güç hayvanınız değilse, burada yer alan mesajlar yine de ilham ve rehberlik sağlayabilir. Bir sonraki bölümde sizin için en anlamlı mesajları nasıl keşfedeceğinize dair bazı önerilerde bulunacağım.

2. Eğer bu sizin güç hayvanınızsa. Sizin ve hayvanınızın sahip olduğunu göreceksiniz.
benzer özellikler ve mizaçlar, yoksa içinizde var olan ama uykuda olan ya da bastırılmış nitelikleri ortaya çıkaracaktır. Yaşamınızın bu belirli niteliklere en çok ihtiyaç duyduğunuz bir döneminde bir güç hayvanı edinebilirsiniz ve o, bunları sizden çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Bu özelliklerden birkaçı her güç hayvanı için tanımlanmıştır, ancak kesinlikle paylaştığınız tek özellikler bunlar değildir. Bunları incelemek size hem güç hayvanınız hem de kendiniz hakkında fikir verebilir ve güç hayvanınızı tanıdıkça bu benzerliklerin daha fazlasını keşfedeceksiniz.

3. Bu hayvan ruhundan ne zaman yardım istenmelidir?Bu bölümde bunun nasıl yapılacağı anlatılmaktadır
Belirli bir güç hayvanı bazı sıkıntılı durumlarda size yardımcı olabilir. Kendinizi bu bölümde anlatılanlara benzer zor bir durumla karşı karşıya bulursanız, güç hayvanınız olup olmadığına bakmaksızın, size yardım etmesi için bu ruh rehberini arayabilirsiniz.

4. Bu ruh hayvanının gücüne nasıl erişilir?Burada bazı spesifik bulacaksınız
Güç hayvanınız olsun ya da olmasın, bu ruh hayvanını yardıma çağırmak için atabileceğiniz adımlar. Bunların çoğu, ruh hayvanının yardım çağrınıza yanıt vermesini kolaylaştıracak bir tür eylemde bulunmanızı gerektirir. Hatta bunlardan bazılarını yaparken kendinizi çekingen hissedebilirsiniz, ancak bunun sizi durdurmasına izin vermeyin. Aslında bu yöntemlerin hepsini denemenizi öneririm. Daha sonra, siz ve güç hayvanınız arasında daha derin bir bağ oluştuğunda ve ilişkinizde kendinizi daha güvende hissettiğinizde, onu kolayca arayabilirsiniz ve o da orada olacaktır.

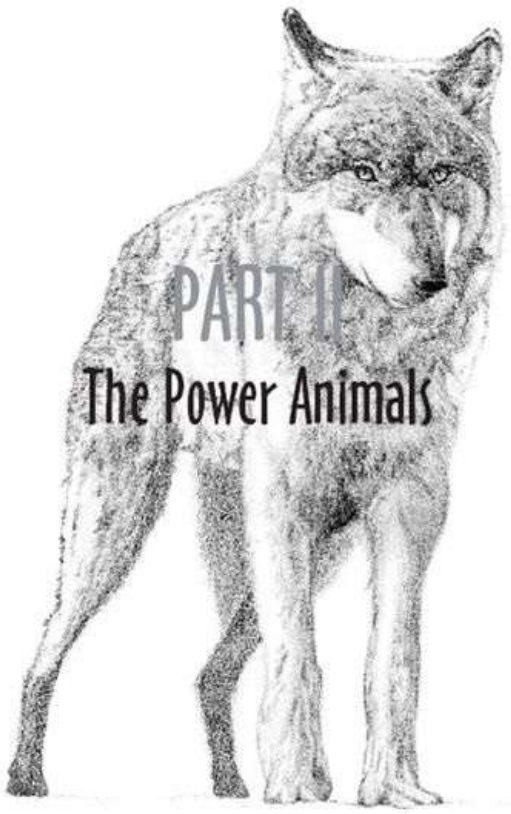
Güç Hayvanı Özetlerinin Diğer Kullanımları

Güç hayvanınızı geri aldıktan sonra, Bölüm II'deki özetlerde temsil edilmiyorsa, onu daha iyi tanımak amacıyla CD'yi kullanarak ona doğru bir yolculuğa çıkın. (İlişkiyi geliştirmenin bir yolu olarak 9. Bölüm'e de başvurabilir ve oradaki önerileri takip edebilirsiniz.) Aşağıdaki özetlerde güç hayvanınız anlatılsın ya da anlatılmasın, bu bilgiyi onunla ilişki kurmanın temeli olarak düşünün. Güç hayvanınız olsa bile*dır-dir* Bu sayfalarda tasvir edildiği gibi, özellikle yolculuklarda onunla vakit geçirmeniz ve onu onurlandırmanız hala önemlidir.

Bir sonraki bölümde size CD'deki çeşitli parçaları en iyi şekilde nasıl kullanabileceğinizi anlatacağım. Güç hayvanı özetlerine gelince, bunları kullanmanın birkaç farklı yolu vardır. En bariz olanı, özetlerde atıfta bulunulan kendi güç hayvanınızı bulmaktır. Bilgiler kesin olsa ve ruh hayvanının manevi özünü yansıtsa da yine de onu kişisel olarak tanımanız gerekecek. Güç hayvanlarınızla ne kadar çok çalışırsanız, onlar size kendileri ve sizin hakkınızda o kadar çok şey öğreteceklerdir.

Ayrıca diğer güç hayvanlarının özellikleri hakkında da bilgi edinebilirsiniz. Örneğin, geçmişinizden bir hayvan ruhu rehberi veya güç hayvanınız olması gerekmeyen en sevdiğiniz totem hayvanlarından birini bulabilirsiniz. Okuduğunuz sırada bu ruh hayvanlarından bir veya daha fazlasının sizin için özellikle yararlı bir mesaj içerdiğini keşfedebilirsiniz.

Başka bir yol da bu kitabı bir kehanet olarak kullanmaktır. Basitçe bir soru düşünün ve ardından kitabı rastgele bir şekilde güç hayvanı özetlerinden birine açın. Sayfadaki bilgileri, özellikle de söz konusu hayvan ruhu rehberinden gelen mesajı okuyun ve bunun sizde nasıl yankı uyandırdığını görün. Doğrudan sorunuza cevap verebilir veya mesajın sizin için nasıl geçerli olduğunu görmek için mesaj üzerinde meditasyon yapmanız gerekebilir. Özetleri bir kehanet olarak kullanmanın bir başka yolu da, daha önce detaylandırdığım gibi, belirli bir hayvanın kendisini size alışılmadık bir şekilde veya kısa bir süre içinde göstermesidir.



PART II

The Power Animals

Ayı

Kalite: iç gözlem

Ayı'nın Size Mesajı

"GÜÇLÜ OL! Sınırlarınızın ne olduğunu ve nerede olduğunu bilin. Başkalarını sevebilir, yine de onların fikirlerine katılmayabilir ve onların isteklerine hayır diyebilirsiniz. Reddetmelerinizi haklı çıkarmak zorunda değilsiniz. Benim bir duruş sergileme gücüm benzersizdir ve siz de inandığınız şeyi ve kim olduğunuzu savunmak zorundasınız. Eleştiriden korkmanıza veya teklif edildiğinde kendinizi savunmanıza da gerek yok. Başkalarına saygılı davranın ve onlardan da aynısını isteyin. Yaratıcı önsezilerinize, yani müzik yapma, şiir yazma, heykel yapma ya da yaratıcı ifadenin diğer biçimleriyle meşgul olma dürtülerinize güvenin. Yarattığınız ve ifade ettiğiniz şeye büyük bir özen ve sevgi göstererek harekete geçin. Bu tür projeleri doğuracak ilhamı bulmak için ruhunuzun ininin sevgi dolu karanlığına içinize dönün. Yaratıcı zihninizin mağarasında çiçek açmalarına ve kalbinizin arzusu olarak tezahür etmelerine izin verin.

Ayı Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Oldukça iddialı ve kendinden emin olma eğilimindesiniz ve o kadar güçlü bir varlığınız var ki, bir oda dolusu insanın arasına girdiğinizde bunu biliyorlar!
- Vücudunuzun belirli bir düşüş eğilimi vardır ve bazen üzgün olduğunuzda sesiniz sanki hırlıyormuş gibi bile gelebilir.
- En yaratıcı dönemleriniz ya kış ayları ya da uzun süreli yalnızlık döngüsüdür ve onlarla savaşmak yerine bu döngüleri onurlandırmak, yaratıcı çabalarınızdan en iyi sonucu almanızı sağlayacaktır.
- Ailenize ve arkadaşlarınıza karşı çok korumacısınız ve onları çoğu zaman şiddetli bir kararlılıkla savunacaksınız.

Şu durumlarda Ayı'dan Yardım İsteyin:

- Zor bir ilişkide kendinizi savunmak veya birisiyle duygusal, fiziksel veya psişik sınırlar koymak için ekstra güce ihtiyacınız var.
- Sizi bu tür hakaretlerden korumak için yersiz eleştirilere veya "psişik saldırılara" karşı ekstra korumaya ihtiyacınız var.
- Yaratıcı bir projeyle ilgili zorluk yaşıyorsunuz, ya başlıyorsunuz ya da halihazırda devam eden bir projeyle ilgili tıkanmış hissediyorsunuz.
- Meditasyon yapmak veya "kış uykusuna yatmak" için biraz sessiz zamana ihtiyacınız var, ancak dış talepler sizi çekmeye devam ediyor.

Bear'ın Gücüne Nasıl Erişilir?

- Dik durun! Bunu yapmak için, aynı anda başınızın üst kısmını kaldırarak ve pelvisinizin alt kısmını hafifçe öne doğru eğerek omurganızı uzatın; tıpkı Bear'ın arka ayakları üzerinde durup çevresini incelerken yaptığı gibi. Gün boyunca ustaca bu duruşa geçin ve ne kadar güçlü hissettiğinizi fark edin.

- Yalnız kaldığınızda "Hayır!" demeyi deneyin. yüksek sesle, kararlı bir şekilde ve inançla, sesi karnınızdan yukarı çıkararak. Bunun güç duygunuzu nasıl daha da artırdığına dikkat edin.

- Müzik yapmak, resim yapmak, dikiş dikmek veya yazmak olsun, her zaman yapmak istediğiniz yaratıcı bir projeyi gerçekleştirmeye devam edin. Onu sevgi ve özenle ortaya çıkarın, sonucuyla ilgilenmeden, tamamlanıncaya kadar onu besleyin.

- Evinizin "mağarasında" bir gün geçirin, bu zamanın bir kısmını sessiz kalmaya, telefonu, müzik setini vb. kapatmaya ayırın. Belki bir süre oturup düşünürüz. Bu süre zarfında bir günlük tutun ve edindiğiniz içgörüleri, ilhamları veya fikirleri yazın.

kunduz

Kalite: Verimlilik

Kunduzun Size Mesajı

“EVET, SÖYLEDİKLERİ DOĞRU: 'Kunduz gibi meşgul.' Ama beni yanlış anlamayın; sadece meşgul olabilmek için meşgul değilim *Bakmak* Meşgul. Yaptığım her hareket bir amaca yöneliktir. Hareket ederken yaratıyorum. Hareketleriniz de amaçlı olmalı. Sırf kaygılı olduğunuz, yavaşlamaktan korktuğunuz veya arkadaşlarınızı etkilemek istediğiniz için onlara ne kadar meşgul olduğunuzu söyleyerek veya göstererek meşgul olmayın. Ayrıca kesintiye de ihtiyacınız var. Rahatlama zamanı. Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirin. Bu önemli. Ancak, ister büyük ister küçük olsun, yapacak bir projeniz varsa, hemen harekete geçin. İhtiyacınız olandan fazlasını çiğneyin, yani kaynakları israf etmeyin ve gereksiz enerjiyi elinizdeki proje için kullanmayın. Bir şeye yöneldiğinizde, başlangıçtaki çabalarınızın işe yaramaması ihtimaline karşı her zaman bir B planınız olsun. O anda yokmuş gibi görünse bile, bir şeyi yapmanın her zaman başka bir yolu olduğunu bilmek güzel.”

Kunduz Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Çalışmayı seviyorsunuz ve iş ister fiziksel ister zihinsel olsun, mükemmel bir "yapan"sınız ve yapılması gereken her şeyi tereddüt etmeden, ertelemeden veya şikayet etmeden yapmaya hazırsınız.
- Harika bir takım oyuncususunuz ve bir projeyi tamamlamak için herkesin uyum içinde birlikte çalışmasının gerekliliğini anlıyorsunuz.
- Yapmaya çağrıldığınız iş türü genellikle daha geniş topluluğa, ülkeye veya dünyaya fayda sağlar, ancak katkınız konusunda alçakgönüllü kalırsınız.
- Yaratıcı projelerinizde çok beceriklisiniz ve her türlü engele rağmen eski atasözümüze inanıyor ve ona göre hareket ediyorsunuz: "Nerede irade varsa, bir yol da vardır."
- Arkadaşlarınıza son derece sadıksınız ve ömür boyu dostluklar kurma eğilimindesiniz.

Ne Zaman Kunduzdan Yardım İsteyin?

- İster işte ister bir ilişkide olsun, bir şekilde kapana kısılmış hissediyorsunuz ve kendinizi nasıl kurtaracağınızı bilmiyorsunuz.
- Yapmayı veya sahip olmayı hayal ettiğiniz bir şey var, ancak hayallerinizi nasıl inşa edeceğiniz ve dolayısıyla nasıl tezahür ettireceğinizden emin değilsiniz.
- Eşinizle, arkadaşlarınızla ya da iş arkadaşlarınızla farklılıklar yaşıyorsunuz ve bu farklılıkları dostane ve barışçıl bir şekilde çözmek istiyorsunuz.
- Evinizdeki dağınıklıktan kurtulmak istiyorsanız böyle bir şeye sahip olabilirsiniz.

İhtiyacınız olan uyumlu ve huzurlu bir ortam.

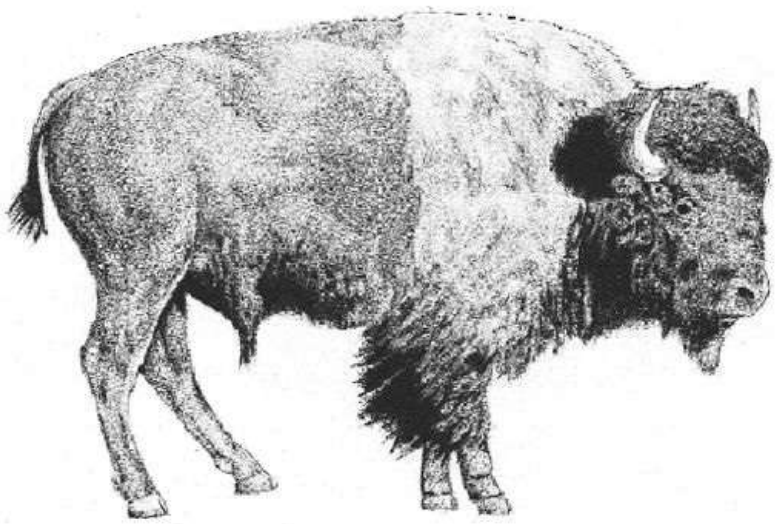
Kunduzun Gücüne Nasıl Erişilir

- Ertelediğiniz bir projeyle karşı karşıya kaldığınızda, tüm engelleri ortadan kaldırarak, dikkatinizi dağıtacak tüm şeylerden uzaklaşarak ve kendinizi projeyle doğrudan yüzleşmeye zorlayarak kendinizi "yapmaya" zorlayın.

- Ormana ya da derenin olduğu bir parka çıkın. Beaver'ı çağırırken bir ayağınızı suyun içine veya yakınına koyun ve diğer ayağınızı karada tutun.

- Gelecek yıl için üç önemli hedefin bir listesini yapın, ardından bu hedeflere ulaşmak için ne yapacağınıza ve bunu ne zaman yapacağınıza dair bir plan yazın.

- Karşılaştığınız görev ne olursa olsun - ister bulaşık yıkamak gibi sıradan ve sıradan bir görev, ister tez yazmak gibi daha karmaşık bir görev olsun - bunu zevkle ve coşkuyla yapın.



Bufalo

Kalite: Hükümler

Buffalo'nun Size Mesajı

"YILLARCA kendi bedenimi ve nefesimi feda ederek insanlara yiyecek ve sıcaklık sağlayan kişiydim. Güçlü dua ve doğru eylem yoluyla çağrıldığımda, amacımı gerçekleştirmek için gönüllü ve istekli bir şekilde ortaya çıkıyordum. Buna karşılık halklar manevi yasayı onurlandırdılar ve Beyaz Bufalo Kadın tarafından kendilerine öğretilen atalarının törenlerini uygulamaya devam ettiler; bunların çoğu doğanın cömertliğine takdir ve şükran göstermekti. Kendi samimi dualarınız ve doğru eylemleriniz sayesinde, hayatın her zaman ihtiyacınız olanı karşılayacağını bilin. Bu doğal bolluk halinde yaşamak yalnızca inanç, amaçlı eylem ve şükran gerektirir.

"Çoğunlukla ihtiyacınız olandan daha fazlasına sahip olduğunuz için, fazlalığı topluluğunuzdaki diğer kişilerle paylaşmaya istekli olun, elinizden geleni geri dönüştürün ve zamanınızı ve paranızı cömertçe ayırın. Garaj satışı yapmak yerine garaj sahibi olun *vermek*.Değerli eşyalarınızdan bazılarını başkalarına verme isteğinizle, hayatın bolluğuna olan güveninizi gösterin. Hepimizin Annesine ve Babasına şükranlarınızı mümkün olduğunca çok şekilde ifade edin. Ve her şeyden önemlisi, şu anda olduğunuzu, her zaman öyle olduğunuzu ve her zaman size ihtiyaç duyulacağını bilin."

Eğer Buffalo Sizin Güç Hayvanınızsa...

- İhtiyacınız olan her şeye sahip olma konusunda asla endişelenmezsiniz, çünkü kalbinizin ve ruhunuzun derinliklerinde, her zaman karşılanacağınızı bilirsiniz.
- Başkalarına karşı çok cömertsiniz ve bunu kendinizden vererek gösteriyorsunuz.
- Özellikle ne istediğiniz konusunda net olduğunuzda, hedeflerinize ulaşmanın çok rahat ve kendinden emin bir yolu vardır.
- İletişim kurduğunuz herkesi kabul etmek için elinizden geleni yaparsınız, her zaman onların içindeki iyiliği görmeye çalışırsınız ve onları yargılamamak için elinizden gelenin en iyisini yaparsınız.

Ne Zaman Buffalo'dan Yardım İsteyin?

- Başlamak üzere olduğunuz bir projeniz var ancak bunu başarma yeteneğinize dair güven eksikliği hissediyorsunuz.
- Yaşamın doğal bolluğuna inancınız yok ve bunun yerine kendinizi muhtaç hissediyorsunuz ve her zaman faturalarınızı ödeme veya yeterli paraya sahip olma konusunda endişeleniyorsunuz.
- Yiyecek, su ve barınma gibi temel ihtiyaçlarınızı bile karşılamaya o kadar odaklanmışsınız ki, sahip olduğunuz her şey için şükran duymayı unutmuşsunuz.
- Kendiniz için üzülüyorsunuz ve hayatta sahip olmadığınız her şeyden yüksek sesle (hatta sessizce) şikayet ediyorsunuz.

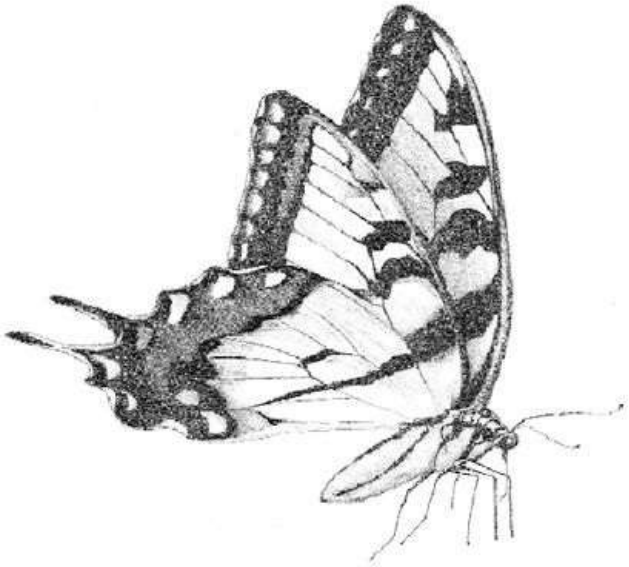
Buffalo'nun Gücüne Nasıl Erişilir

- Siz ve diğer birkaç arkadaşınızın bir araya geldiği, her birinin kendisi için kişisel, değerli ve anlamlı bir şey getirdiği ve daha sonra gruptan başka birinin alması için çevreye bağışladığı bir hediye törenine sponsor olun.

- Önümüzdeki yedi gün boyunca günlük ibadetlerinizin her birini,*onaylama* (Yaradan'a ya da kime teşekkür ederseniz) dua etmek yerine teşekkür edersiniz. *dua*(Yaradan'dan bir şey istediğinizde).

- Oglala Sioux'ların anlattığı Beyaz Bufalo Kadının Lakota hikayesini inceleyin ve meditasyon yapın.

- Dik durun, ellerinizi dışarıda, avuç içlerinizi yukarıda ve yumruklarınızı kapalı bir dakika kadar tutun. Sonra nefes alırken yavaşça ellerinizi açın. Ellerinizde atan yaşam gücüne ve bu teslimiyet ve kabullenme duruşunda olmanın nasıl bir his olduğuna dikkat edin.



Kelebek

*Kalite:*dönüşüm

Kelebeğin Sizlere Mesajı

"HER BİRİMİZ, içine tek bir ben olarak girip bir başkası olarak çıktığımız karanlığın ve hamileliğin kozasından çıkarız. Kanatlar çıkarırız ve onları esnettikçe, onlar sonunda kozanın sınırlayıcı duvarlarını yıkarlar ve bu mevcut yaşam formuna girmemizi sağlarlar. Bu dönüştürücü sürecin her aşaması boyunca farkında kalıyorum ve tamamen mevcut oluyorum. Sen de öyle yapmalısın. Döngünün hangi parçasında olursanız olun (ister larva evresi, ister koza evresi, ister kanatlarınızı açıp yeni hayatınıza doğru süzüldüğünüz ortaya çıkma evresi olsun) güvende olduğunuzu ve bunun bir sürecin parçası olduğunu bilin. doğal hareket.

"Belirli bir aşamada tam olarak ne olup bittiğini bilemeyebilirsiniz, ancak inancınız olsun. Bir süre çaba harcadıktan sonra ruhunuz karanlığın içinde yolunu bulacaktır. Buna güvenin. Daha sonra 'siz'in bir sonraki ifadesine çıkacaksınız. Bu enkarnasyondan itibaren, eninde sonunda bu yaşamda ve bir sonraki yaşamda diğer dönüşüm döngülerinden geçeceksiniz, her yeni 'siz' formu eskinin üzerine inşa edilecek. Bu döngüler boyunca inanç, sevgi ve niyet yol gösterici ışığınız olacaktır. İnancınızı koruyun, sevgiyi paylaşın ve net niyetler belirleyin. Kesinlikle korkacak hiçbir şeyiniz yok!

Eğer Kelebek Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Yaşamın mevsimsel doğasını derinden takdir edersiniz, içinizde ve çevrenizde meydana gelen yaşam-ölüm-yeniden doğuş döngülerini (larva-koza kelebeği aşamalarına karşılık gelir) sürekli olarak fark edersiniz.
- Giyim, dekorasyon, sanat, müzik ve hatta arkadaş seçimlerinizde egzotik, güzel ve renkli zevklere sahip, çok canlı, canlılık dolu bir bireysiniz.
- Yaşam gücünüzü tükettiği için sert veya zehirli bir ortamda yaşayamazsınız, bu nedenle havanın ve suyun temiz olduğu ortamlarda yaşamalısınız. Sağlıklı kalmak için bol miktarda çiğ ve organik yiyecekler yemeli, samimi, sevgi dolu insanlarla arkadaşlık kurmalısınız.
- Sen bir vizyonersin. Doğanın sessizliğinde ya da evinizdeki o özel alanda meditasyon yaptığınızda, önünüzde nelerin olduğunu ve vizyonunuza ulaşmak için ne yapmanız gerektiğini görebilirsiniz.
- Yaşam değişikliklerini çok sorunsuz bir şekilde geçirme eğilimindesiniz, bu geçişleri nezaket ve neşeyle kabul ediyor ve önünüzde uzananları memnuniyetle karşılıyorsunuz. Başkaları hayal kırıklığına uğrasa veya yaptığınız şeye dirense bile, fırsatlar karşınıza çıktığında gerekli değişiklikleri yapmaya çok isteklisiniz.

Ne Zaman Kelebeğin Yardımını İsteyin?

- Bir projeyi organize etmek için gerekli adımların sırasını detaylandırarak yardıma ihtiyacınız var

memnuniyetinize göre tamamlamak için alın.

- İster ilişkilerinizde ister kariyerinizde bir değişim zamanının geldiğini biliyorsunuz ve "kozanızdan" çıkma cesaretine ihtiyacınız var.

- Boşanma, bir arkadaşlığın kaybı veya kariyer değişikliği gibi büyük bir yaşam değişikliğinden geçiyorsunuz ve sizi neyin beklediğini keşfetmek için yardıma ihtiyacınız var.

- İçinde bulunduğunuz döngünün "akışına uymakta" zorlanıyorsunuz. Örneğin vücudunuzun yavaşlayıp dinlenmek istediği bir anda çok acele ediyorsunuz ya da sessiz kalmaya çalışıyorsunuz. aktivite ihtiyacını hissettiğinizde.

- Rahatlamanız ve işleri bu kadar ciddiye almamanız gerekiyor.

Kelebeğin Gücüne Nasıl Erişilir

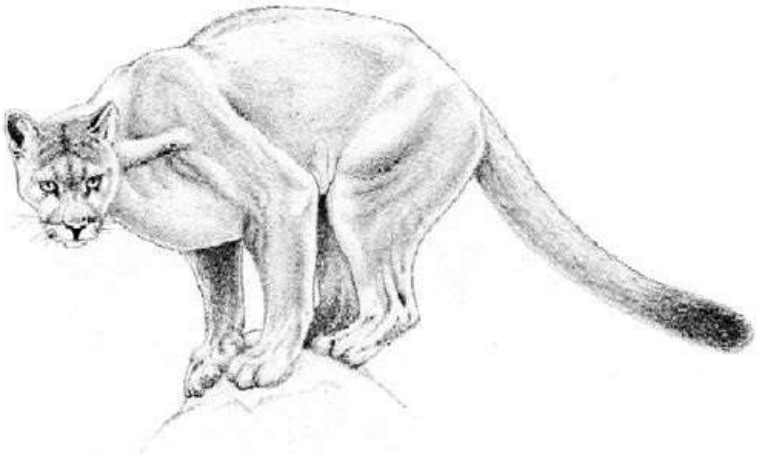
- Hangi renklerin ilginizi çektiğine dikkat edin ve bunların sizin için ne anlama geldiğini anlamaya çalışın.

- Artık istemediğiniz kötü bir alışkanlığı seçin, onu değiştirmek için bir plan geliştirin ve ardından onu uygulayın.

- Hava uygun olduğunda bir parkta veya doğada bir yerde dolaşın ve kelebekleri doğal ortamlarında gözlemleyin. Birisi doğrudan görüş alanınıza girdiğinde ne düşündüğünüzü not edin ve ardından bu ziyaretin ne anlama gelebileceğini düşünmek için sessizce oturun.

- Kendinizi birkaç dakika boyunca bir battaniyeye mümkün olduğunca sıkı bir şekilde sararak bir tür koza oluşturun, ardından yavaşça çözüp ortaya çıkın. Bu deneyimin şu anda hayatınızda olup biten herhangi bir şeyin metaforu olup olmadığına bakın.

- Dans. Nasıl ya da ne tür müzik olduğu (eğer varsa) önemli değil; ister tek başınıza ister başkalarının huzurunda olsun, sadece birkaç dakika dans edin.



Puma
(Dağ Aslanı/Puma)

*Kalite:*Liderlik

Cougar'ın Size Mesajı

"AVLANDIĞIMDA VE CAN ALDIĞIMDA, rolümü yalnızca doğa yasalarına göre yerine getiriyorum. Sadece ailemin ve benim hayatta kalmak için ihtiyacımız olanı alıyorum; ne daha az ne daha fazla. Bu bakımdan çok ekonomikim. Avımı veya hedefimi öğrendiğimde o andaki amacım konusunda net ve net olurum. Allah'ın rahmeti ve şefkatiyle, hızlı ve etkili bir şekilde yapılır.

"Ayrıca amacınızı açık ve net bir şekilde belirlemeniz, gerekirse yazmanız ve ardından hayatınızdaki her şeyi bu hedefi destekleyecek ve ona uyacak şekilde tasarlamanız gerekiyor. Kaçmaya, tereddüt etmeye veya ertelemeye gerek yok. Bunu yaparak başkalarının onaylamaması ve hatta reddetmesiyle karşılaşabileceğinizi anlayın. Yine de paniğe kapılmayın ve tereddüt etmeyin. Eğer havadayken tereddüt edersem, başım büyük belaya girerdi:*Hmm, istediğimin bu olup olmadığından emin değilim.*

"Öyleyse inançla ve cesaretle ilerleyin ve gözlerinizi hedefte tutun; asla yanılmayacaksınız. Siz de bu şekilde sevin, içten ve açık yürekli olun ve asla yargılamanın veya korkunun sizi durdurmasına izin vermeyin.

Puma Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Özellikle başkaları bunu yapmadığında veya yapamadığında sorumluluğu üstlenme eğilimindesiniz, bu da bazen sizi eleştiriye, suçlamaya ve kızgınlığa açık bırakıyor.
- Seçimlerinizi çok hızlı ve kararlı bir şekilde yapıyorsunuz ve bir kez yaptıktan sonra arkanıza bakmıyorsunuz.
- Kişisel gücünüzü ve gücünüzü zarafet ve açık niyetle dengeleyebilirsiniz, özellikle de doğal liderlik kapasitenizi en büyük iyilik için kullandığınızda.
- İçinizde vahşi, evcilleştirilmemiş ve ilkel bir yanınız var ama yine de nispeten evcilleştirilmiş bir kişiliğinizde barındırılıyor. İdeal olarak vahşi doğada düzenli olarak biraz zaman geçirerek bu tarafınızın kabul edilmesi ve ifade edilmesi gerekir.
- Oldukça hassassınız ve bazen başkalarının onaylamamasına veya reddedilmesine agresif bir şekilde saldırarak tepki veriyorsunuz, ancak daha sonra tepkinizi telafi etmek zorunda kalıyorsunuz.

Ne Zaman Cougar'dan Yardım İsteyin?

- Başkalarına karşı iddialı ve doğrudan olmanızı gerektiren bir durumla karşı karşıyasınız, özellikle de başkaları sizden davranış şeklinizi değiştirmenizi veya değiştirmenizi talep ederken.

- Beklenmedik bir şekilde, henüz üstlenmeye hazır olmadığınız bir liderlik pozisyonu size verildi ve korkuyorsunuz.

- Kendinizi bunalmış hissediyorsunuz ve ister basit ister karmaşık olsun, önünüzdeki görevleri yerine getiremiyor ve bunları nasıl başaracağınızdan emin değilsiniz.

- Bir konuşma yapmanız isteniyor ve özellikle de insan grupları önünde konuşma konusunda çok az deneyiminiz varsa, kendinize olan güveninizi artırmanız gerekiyor.

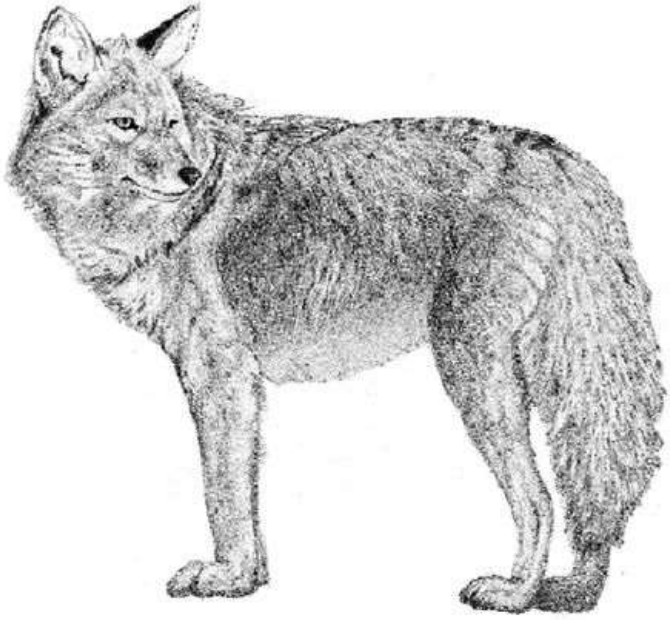
Cougar'ın Gücüne Nasıl Erişilir

- Hırlamak! Kendi başınıza olduğunuzda, bu tür ifadelerle çeşitli duygularınızı ifade edin. Bunu yaparken, bağırsaklarınızda güç hissini hissedin.

- İster evde ister dışarıda olsun, gizlice dolaşın. Avınızı takip ediyormuş gibi davranarak bunu yavaş ve kasıtlı olarak yapın.

- Mümkün olduğu kadar sessiz bir yer bulun, rahat bir pozisyonda oturun ve size gelen kokuları veya sesleri isimlendirmeye veya sınıflandırmaya çalışmadan fark edin.

- Toast-masters International gibi liderlik ve/veya iletişim becerilerini öğreten bir gruba veya sınıfa katılın.



Çakal

Kalite: Paradoks

Coyote'un Size Mesajı

"SÜRPRİZ, O BENİM! Hayat dolu, yaptığım şeyleri neden yaptığımdan her zaman emin değilim; Bazen kafam karışıyor ve üzülüyorum ama denemeye devam ediyorum. Bazen inatla ve isteyerek sorunları daha önce işe yaramayan aynı şeyi yaparak çözmeye çalışıyorum, ama ne olursa olsun, ben hayatta kalan biriyim. Sen de öylesin. Hayatınızda kaç kez bir şeyler ters gidiyor gibi göründü, ancak daha sonra bunun önemli bir ders olduğunu, ruhsal yolunuzda sadece bir adım olduğunu anladınız mı? Hayatın büyük bir paradoks olduğunu gerçekten anladığınızda, hayatın gerçek sırrını da bilirsiniz. Olumlu yönleri tamamlaması dışında hiçbir olumsuz yanı yoktur. Aydınlık ve karanlık, erkeksi ve kadınsı, evet ve hayır ve en önemlisi de konu beni ilgilendirdiğinde bilgelik ve çılgınlık.

"Bunların hiçbirini asla fazla ciddiye almayın, özellikle de yalnızca bir hatadan diğerine atladığınız zamanlarda. Buna gülün, ağlayın ama gözyaşlarının umutsuzluk yerine rahatlama gözyaşları olmasına izin verin. Bu sadece hayat. Önemli değil!

Eğer Çakal Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Bir durum ne kadar zor ya da zorlayıcı görünürse görünsün ya da işler planladığınız gibi gitmediğinde, her zaman bu durumun içindeki mizahı görebilir ve etrafınızdakilerin de rahatlamasına yardımcı olabilirsiniz.
- Her zaman zor durumlarda gizli dersleri ararsınız. Genellikle kendiniz veya etrafınızdakiler için doğrudan ilgisi ve anlamı olan, normalde gözden kaçacak bir şey bulursunuz.
- Her duruma uyum sağlama konusunda inanılmaz bir kapasiteye sahip, son derece beceriklisiniz.
- İster asıl mesleğiniz olsun, isterse başkalarıyla olan ilişkileriniz olsun, siz bir öğretmensiniz. Gerçekleri veya ilkeleri abartılı bir şekilde anlatmak yerine, sıklıkla hayat derslerini gösteren hikayeler aracılığıyla öğretiyorsunuz.

Ne Zaman Coyote'tan Yardım İsteyin?

- Bir sonraki hamlenizin akıllıca mı yoksa kaos yaratacak bir hamle mi olacağının belirsiz olduğu bir seçimle karşı karşıyasınız.
- Bir rüya, vizyon veya yakın zamandaki bir deneyim hakkında kafanız karıştı ve onun daha derin ve daha incelikli anlamlarını anlamak istiyorsunuz.
- Hayattaki "kozmik şakayı" göremediğiniz için hüzne sahipsiniz ve mizah anlayışınızı kaybetmişsiniz.
- Görünüşte aşılmaz gibi görünen, çözmeniz gereken bir probleminiz var ve yaratmak istiyorsunuz

bazı yaratıcı çözümler.

- Yaşamınızın tekrarlayan rutinlerinden sıkılıyor ve monotonlukla başa çıkmak için kendinizi zorlayıcı ve bağımlılık yapıcı davranışlara başvururken buluyorsunuz, ancak yine de taze ve sağlıklı uyarım türlerinin özlemini çekiyorsunuz.

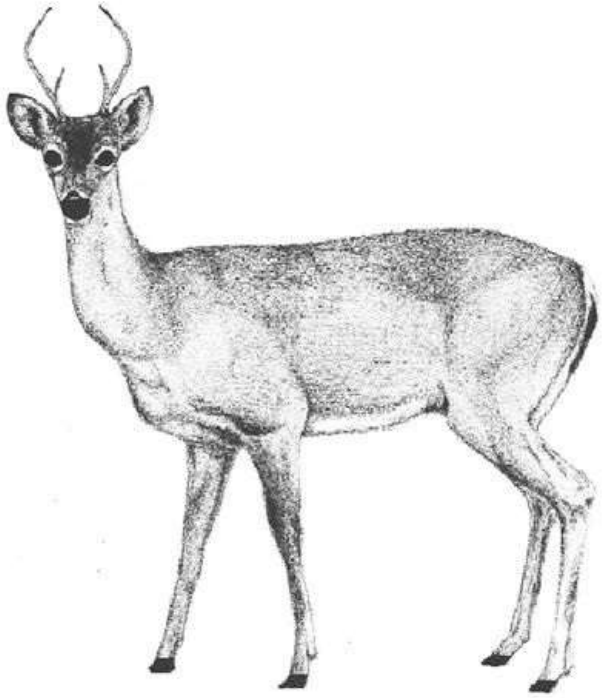
Coyote'un Gücüne Nasıl Erişilir

- Oynayın: Kendiliğinden ve anlamsız bir şekilde eğlenin. Kafiye ya da sebep olmadan aptalca bir dans yapın. Sokakta yürürken bir şarkı söyleyin. Çimenli bir tepe bulun ve aşağı doğru yuvarlanın. Aşağı yürüyen merdivenden yukarı doğru yürüyün (dikkatlice!). Ve benzeri... .

- İster aptalı oynayarak, ister sert davranarak, kendini geri planda tutan mizah kullanarak, her zaman başkalarının onayını arayarak veya buna benzer şekilde, giydiğiniz kılıklarla başkalarını kandırmaya çalıştığınız farklı yolları anlatan bir günlük tutun. Bu özellikleri farkındalığınızın ışığına çıkararak, utanmadan ve yargılamadan kendinize karşı acımasızca dürüst olun.

- Alacakaranlık saatinde - gün batımından hemen sonraki "arada" - bir parkta veya ormanda, tercihen çok az veya hiç insan olmadığında biraz zaman geçirin ve Coyote'u arayarak etrafta dolaşın.

- Ne zaman zorlu bir yaşam olayıyla karşı karşıya kalsanız, bu deneyimden kaynaklanan herhangi bir hediyeyi veya olumlu sonucu tespit edip edemeyeceğinize bakın.



Geyik

*Kalite:*nezaket

Geyiğin Size Mesajı

"Nezaket ve duyarlılığın GÜCÜNÜ ASLA KÜÇÜKLEYİN! Bu nitelikler hayatınızın ormanında yol almanıza yardımcı olacak ve yalnızca hayatta kalmanıza yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda gelişmenize de yardımcı olan güçlü içgüdüsel enerjilerin ifadeleridir. Agresif durumları tanımlamanıza ve çok yaklaşmadan veya çok dahil olmadan bunları çözmenize yardımcı olabilirim ve ayrıca sizi besleyecek ve besleyecek unsurlara ve durumlara yönlendirebilirim. İçgüdülerinize, içgüdülerinize güvenin ve onlara kulak verin! Size ne zaman kaçacağınızı, ne zaman savaşacağınızı söyleyecekler. İçgüdülerinize koşulsuz güvenebildiğinizde koşulsuz sevebilirsiniz*Tümü*hayatın. Bunu yaptığınızda endişelenmenize veya kaygılanmanıza gerek yok, çünkü bedeniniz sizi doğal içgüdüsel tepkilerinizin önceden koşullanmasının sonucu olan yanlış sinyallere tepki vermek yerine herhangi bir gerçek tehlikeye karşı uyaracaktır.

Eğer Geyik Güçlü Hayvanınızsa...

- Çok hassassınız ve eğer başkalarından gelen en ufak bir yırtıcı enerjisi kokusu varsa, bunun güvenli olup olmadığına karar verene kadar çok dikkatli olursunuz. Öyle olmadığını belirlerseniz, karşı koymak yerine genellikle durumdan kaçarsınız veya içsel benliğinizin ormanına sığınırsınız.

- Yaşamın kendisini, tüm çeşitli biçimleri ve ifadeleriyle seviyorsunuz; o kadar ki, isteyerek kendinizden vazgeçiyorsunuz, bazen başkaları devam edebilsin diye fedakarlık yapıyorsunuz. Muhtemelen en az bir veya iki ölüme yakın deneyim yaşadınız ve her birinin ardından, tıpkı geyik yavrusunun dişi geyikten doğması gibi, yeni bir yaşam döngüsünde yeniden doğdunuz.

- Nazikliğiniz ve şefkatli doğanız benzersizdir, ancak geyiğin güçlü ve kendine güvenen iddialılığı ile geyiğin incelikli ve savunmasız gücü arasında geçiş yapabilirsiniz.

- Ormanı ve ormanı seviyorsunuz ve aslında orada kendinizi şehirden daha güvende hissediyorsunuz. Kendinizi şehir hayatından aşırı dozda ve bunalmış hissettiğinizde, yeniden şarj olmak ve yenilenmek için doğada vakit geçirmeniz zorunludur.

Ne Zaman Geyiğin Yardımını İsteyin?

- Herhangi bir tür yaratıcı proje üzerinde çalışıyorsunuz ve hayal gücünüzün ormanını keşfetmeniz gerekiyor. Geyik, ormanda yaratıcılığınızı besleyecek ne bulacağını ve çabalarınıza zarar verebilecek neleri atlaması gerektiğini bilir.

- Ekstra dikkat gerektiren, yanlış bir hareketin olası zararlı sonuçlara yol açabileceği bir durumdasınız ve doğru hareketi yapmak için doğal içgüdülerinize güvenmeniz gerekiyor.

- Hayatınızdaki birine karşı kin veya kırgınlık besliyorsunuz ve

bu duygu ve yargılardan kurtulmak istiyorum.

- Geçmişten gelen bir ihlal algısından dolayı biraz utanç veya suçluluk duygusuyla ortalıkta dolaşıyorsunuz ve bu kişisel yargılamalardan vazgeçmeye hazırsınız.

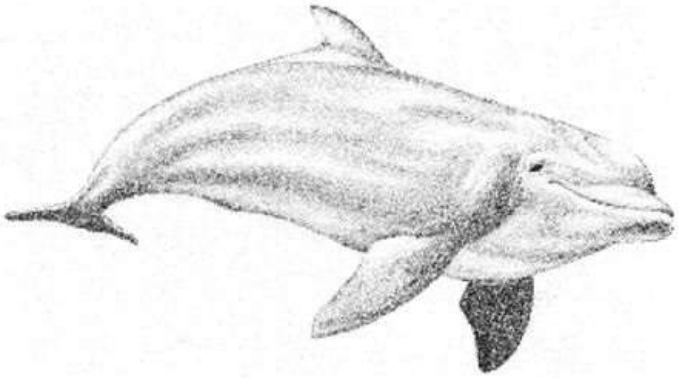
Geyiğin Gücüne Nasıl Erişilir

- Ormanda veya ormanda biraz zaman geçirin, etrafta dolaşın, görüntülere, seslere ve özellikle kokulara çok dikkat edin. Ayakkabılarınızı çıkarın ve normalde yürüdüğünüz yollardan çıkın.

- Sadece birkaç dakikalığına daha uyanık olmayı deneyin. Gözlerinizi biraz daha geniş açın, çevrenizi gerçekten gözlemleyin ve farkında olduğunuz sesleri yakından dinleyin.

- Her zamankinden biraz daha yumuşak bir tonda konuşarak kendinize ve başkalarına karşı özellikle nazik olun. Birine dokunduğunuzda bunu nazikçe yapın. Başkalarına karşı yaşadığınız herhangi bir sertliği veya olumsuzluğu gözlemleyin ve bunun farkına varır varmaz, onu bırakın ve onlar için şefkat bulun.

- Koşmak! İster koşun ister sprint yapın, koşun! İlerledikçe esintiyi ve özgürlük duygusunu hissedin.



Yunus

*Kalite:*İletişim

Dolphin'in Size Mesajı

"NEFESİNİZDE, yaşamın tüm gizemlerine yanıtlar bulacaksınız; yanıtlar salt entelektüel kavramlardan ziyade duygular ve hisler olarak geliyor. Bilin ki, beni çağırarak görünmez gerçeklikler dünyasında ve bu görünmez gerçekliklerin tezahür ettiği maddi dünyada güvenle ve rahatça oynayabilirsiniz. Bilinçli nefes almak dünyalar arasında bir köprüdür.

"Oynamayı işe yaramayın, sadece bu iki dünyada da basit ve doğal bir şekilde oynayın*Ve* arada ve arasında. Gerçekte bunlar kusursuz bir şekilde birleşmiş gerçekliklerdir, yani bunu bir kez gerçekten anladığınızda, bu dünyalar arasında oldukça kolay bir şekilde ileri geri gitmek mümkündür ve aralarında iletişim kurmak daha da kolaydır. Ayrıca iletişimin birçok katmanı ve dokusu olduğunu ve insan sözlerinin bunun yalnızca küçük bir parçası olduğunu da bilin. Aslında yapamazsın*Olumsuz* iletişim. Ayrıca yeni su yollarını denemenizi, kıyıya yakınsanız denize yüzmenizi veya derin bir nefes alıp yeni maceralara dalmanızı da tavsiye ederim. Ve nefes almayı unutma!"

Yunus Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Sen oyna*içinde*hayat ve*ile*Ancak bir şey odaklanmayı gerektirdiğinde, hızlı ve verimli bir şekilde tüm farkındalığınızı ve dikkatinizi önünüzdeki koşullara yöneltebilirsiniz. Sen çoğunlukla şu anda yaşayan birisin.

- Çoğunlukla sadece derin ve bilinçli bir nefes alarak, doğal olarak ve kolayca farklı bilinç durumlarına (meditatif durumlar ve şamanik yolculuklar gibi) girme konusunda eşsiz bir kapasiteye sahipsiniz. İki dünya arasında süzülürken bile uyanık ve mevcut kalabilirsiniz.

- İçgüdüsel ve ilham verici bir lidersiniz. Güçlü ve bilge liderliği nasıl sağlayacağınızı biliyorsunuz çünkü en iyi liderlerin, topluluk bilincinin iradesine ve bilgeliğine sezgisel olarak uyum sağlayabilen iyi takipçiler olduğunun farkındasınız.

- Siz mutlu olduğunuzda, sizinle bağlantı kurmadan önce hangi ruh hali veya ruh halinde olurlarsa olsunlar etrafınızdaki herkes de mutlu olur. İnsanları düşündüğünüzden daha fazla etkiliyorsunuz!

- En yakın olduğunuz kişilerle son derece sezgisel ve hatta telepatiksiniz ve çoğu zaman sevdiklerinizle eşzamanlı düşünce deneyimine sahipsiniz.

Ne Zaman Dolphin'den Yardım İsteyin?

- İşler fazla öngörülebilir ve monoton hale geldi ve çevrenize yeni bir hayat katmanız gerekiyor.

- Duygusal durumunuz ve yaşam koşullarınız nedeniyle bunalmış hissediyorsunuz,

belki de çok ciddiye alıyordur. Daha kolay nefes almanız, hafiflemeniz ve daha eğlenceli olmanız gerektiğini biliyorsunuz.

- Nefesinizi kısıtlama, dolayısıyla yaşam gücünüzü kısıtlama alışkanlığından vazgeçmeniz gerekiyor. Bastırılmış duyguları nazikçe serbest bırakmak ve daha sakin ve sakin sular bulmanıza yardımcı olmak için Yunus nefesini (aşağıda açıklanmıştır) kullanabilirsiniz.

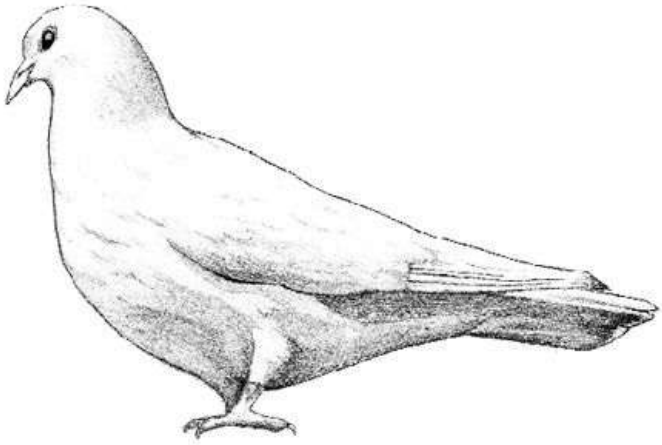
- Bir ilişkide sıkışıp kaldığınızı hissediyorsunuz. Dolphin, reddedilme riski olsa bile ona ulaşmanıza yardımcı olabilir ve diğer kişiye hayranlık ve saygı da dahil olmak üzere yalnızca olumlu düşünce ve duyguları iletmenize yardımcı olabilir.

Dolphin'in Gücüne Nasıl Erişilir

- Denemek *Yunus nefesi:* Gözlerinizi kapatın, rahatça oturun veya ayakta durun ve aşağıdaki gibi derin bir nefes alın: Önce tamamen nefes verin, sonra nefes alın, önce karnınızı, sonra göğsünüzü doldurun. Nefesinizi zorlamadan tutabildiğiniz kadar tutun. Nefesinizi bir *"Puh!"* sesini duyun ve vücudunuzun bunu yaparken rahatlamasına izin verin. İki ila dört kez tekrarlayın. Nefes verirken her türlü rahatsız edici duyguyu, endişeyi, endişeyi veya korkuyu bırakın.

- Dolphin'in doğal gülümsemesi, kasvetli ruh halinizi hafiflik ve şakacılığa dönüştürmek için etkili bir modeldir. Her gün birkaç kez, sanki "mutlu küçük bir sırrınız" varmış gibi, dudaklarınızın dış kenarını bir gülümsemeyle hafifçe yukarı doğru kıvırın. Bunu yaparken nasıl hissettiğinizi ve başkalarının size nasıl tepki verdiğini not edin.

- Bugün bakkaldaki tezgahtardan en yakın arkadaşlarınıza kadar başkalarına, onlar hakkında özellikle neyi takdir ettiğinizi söylemeyi bir noktaya getirin ya da sizin için bir şey yaptıklarında onlara teşekkür edin. Sevginizi küçük iyilikler gibi davranışlarınızla ifade edin.



Güvercin

Kalite: Sakinlik

Dove'un Size Mesajı

"BENİM GÜCÜM Küçücük boyumda, utangaçlığımda ya da aptal yürüyüşümde değil, ne de seninkide. Ancak bu, öfkenin, saldırganlığın, intikamın, açgözlülüğün, rekabetin ve kinin yanıltıcı gücünü aşan bir güç türüdür. Daha sessiz, daha yumuşak olmasına ve her zaman hemen belli olmamasına rağmen, herhangi bir insanın deneyimleyebileceği en güçlü güçtür. Evet, anladın. Aşk. Doğruyu, doğruyu ve doğal olanı karmaşık hale getirme yöntemlerinizle sevmek çoğu insanın hayal ettiğinden çok daha kolaydır. Sadece yap. Sevginizin parlamasına izin verin ve -bu kısmı unutmayın-*başkalarının seni sevmesine izin ver*.

"Pek çok insan, bir çemberi tamamlamak için bir şeyin size geri dönmesi gerektiğini unutuyor ki sevgi de bunu yapacaktır. Sadece onu almaya hazır olmalısın. Bunu yapabilmek için kalbinizi açmalı ve her türlü suçlama, utanç ya da yargılama düşüncesini ya da duygusunu boşaltmalısınız. Huzur ve uyumu bir numaralı önceliğiniz haline getirmenin getirdiği dinginlik ve neşeyi hissetmenizi engelleyen her şeyi salıvermenize yardımcı olacağım. Lütfen gölgeleri kabul edin ve hatta takdir edin, ancak kendinizi onların içinde kaybetmeyin veya onları canlandırmayın. Kutsal Ruh'un ışığını onların üzerine parlatın ve her şeyin yolunda olduğunu bilin. Seni seviyorum. Biz *Tümü*Seni seviyorum."

Güvercin Güç Hayvanınızsa...

- Hayatınızı dünyaya barış ve uyum getirmeye adadınız ve başkaları, siz bir odaya girer girmez sakinleştirici varlığınızı hissedebilirler.
- Sadece ruhsal olarak gelişmiş olmanız değil, aynı zamanda çok ayakları yere basan ve ayakları yere basan biri olmanız nedeniyle bir tür paradoks ortaya koyuyorsunuz.
- Nazik ama tutkulusunuz ve bu tutkuyu çeşitli şekillerde ifade ediyorsunuz; bunların en önemlisi bir sevgili olarak.
- İster erkek ister kadın olun, annelik içgüdüleriniz çok güçlüdür. Çocuklara ve yakın olduğunuz diğer kişilere karşı çok şefkatlisiniz.

Ne Zaman Dove'dan Yardım İsteyin?

- Kendinizi sıkıntılı, endişeli, perişan, endişeli veya üzgün hissediyorsunuz ve hayatınıza huzur ve sakinlik getirmeniz gerekiyor.
- Eşinizle sorun yaşıyorsunuz ve birbirinize olan sevginizle ilgili ilişkinize daha büyük bir güvenlik duygusu aşılamak istiyorsunuz.
- İnancınızla bağlantınızı kaybettiniz ve sanki ruhunuzun canlılığı elinden alınmış gibi hissediyorsunuz ya da kendinizi hayatta daha önemli bir anlam ararken buluyorsunuz.

- Sevdiğiniz birini ölüm nedeniyle kaybettiniz ve diğer tarafta biraz teselli bulmak ve onun ruhuyla bağlantı kurmanın bir yolunu bulmak istiyorsunuz.

Dove'un Gücüne Nasıl Erişilir?

- Genellikle gün doğumundan sonra veya gün batımından önce gerçekleşen Dove'un yas çağrısını yakından dinleyin. Bunu yaparken nefesinizi içinize çekin ve hangi hisleri ve duyguları uyandırdığını fark edin.

- Zamanınızı yaşlılar derneği veya çocuk bakım merkezi gibi herhangi bir mali veya maddi tazminat ödemeden biri için bir şeyler yapmayı deneyimleme fırsatına sahip olduğunuz bir kuruluşta gönüllü olarak kullanın.

- Dove'un şarkısını (yumuşak, kısık, gırtlaktan gelen sesini) taklit etmek için elinizden geleni yapın ve bunun sizde neyi çağrıştırdığına dikkat edin.

- Ölen sevdiklerinizin bir listesini yapın ve her kişinin özelliğini anlatan kısa bir cümle ekleyin. Dove üzerinde meditasyon yaparken her ismi ve ifadeyi okuyun, her türlü duygunun içinizden akmasına ve dünyaya salınmasına izin verin. Bu, kalbinizde huzura daha fazla yer açacaktır.

Yusufçuk

Kalite: Işık

Dragonfly'ın Sizlere Mesajı

"DANS EDİYORUM VE UÇUYORUM, sulardan doğuyorum ve her zaman onlara bağlıyım, ancak olgunlaştıkça havada ve karada yaşıyorum. Milyonlarca yıl boyunca bu inanılmaz derecede zengin gezegende hayatta kalmayı başardım, aynı zamanda beni çevreleyen güzelliğin tadını çıkarırken bile ona güzellik de katmayı başardım. Bakmak! Vücudumun saf renklerini gör. Tüm görkemli görkemleriyle ışığı yansıtan ve kıran kanatlarımı görün, ister dinlenin, ister havada zikzaklar çizin, benimle dans edin.

"Sen de ışık ve renk ustasısın. Bu becerileri, başkalarının yalanlarının ardındaki gerçeği görürken yanılsamalar yaratmak için kullanabilirsiniz. Bu armağanları beslemenin en önemli yolu, bir zamanlar fiziksel varlıklar olan periler, devalar ve cinler gibi doğa ruhları alemiyle olan ilişkinizdir. Artık hayal gücü olmayanlar için görünmez kalıyorlar, ancak inananlar için perdenin hemen arkasından erişilebilirler. Açık yürekliliğiniz ve kabullenmeniz onları duymanıza, görmenize ve hissetmenize olanak sağlayacaktır.

"Onların müttefikiniz olmasına izin verin. Bırakın size öğretsinler. Bu bilince sahip olan herkese dikkat etmeleri ve gezegendeki dengeyi yeniden kurmalarına yardım etmeleri için yalvarıyorlar. İnsanların bu dünyadaki diğer tüm varlıklarla, özellikle de bitkiler krallığıyla doğru ilişkileri yeniden kurmalarına ve ağaçların ana enerjilerinin güzelliğini ve gücünü bilmelerine yardımcı olmak istiyorlar. Bu alemde sana rehberlik etmeme izin ver. Bu ruhları tanımanıza yardımcı olayım. Bu varlıkların var olmadığı yanılsamasına kapılmayın. İnsanları seviyorlar ve inanma isteğinin olduğu yerde ortaya çıkacaklar."

Eğer Yusufçuk Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Çocukluğunuzdan beri duygusal açıdan yoğun ve çok tutkulu bir bireysiniz, ancak yaşlandıkça bu eğilimleri entelektüel tarafsızlık ve duygusal kontrol ile dengelemeyi öğrendiniz.
- Elemental dünyayla (doğa ruhlarının dünyası) güçlü bir bağlantınız var ve sürekli olarak bitkilerle veya bahçe işleriyle doğrudan çalıştığınızda en iyi duruma gelirsiniz.
- Her gün açık havada, ışık altında vakit geçirmek zorundasınız, yoksa kolayca depresyona girip asık suratlı olursunuz.
- Farkındalığın ışığını üzerlerine parlatarak, ister sizin olsun, ister başkası olsun, tipik bir şekilde illüzyonları yıkmakta ustasınız.
- Renk büyüsü (ışık kullanımı yoluyla başkalarının algısını değiştirme ve değiştirme sanatı) konusunda özel bir yeteneğinizin yanı sıra, ilahi büyü ve mistisizmle derin ve kadim bir bağlantınız var.

Aşağıdaki Durumlarda Dragonfly'dan Yardım İsteyin:

- Büyük ölçüde erken dönem duygusal travmanın bir sonucu olarak duygusal olarak kapalısınız ve

İfadenizi serbest bırakmak istiyorsunuz.

- Hayatınız durgun görünüyor ve bir tür değişimin zamanının geldiğini biliyorsunuz, ancak gerekli ayarlamaları yapmak için ne yapmanız gerektiğinden emin değilsiniz.

- Bir durum veya ilişki yanılsamalar ve yalanlarla örtülmüştür ve olup bitenin gerçeğini açıkça görmek istersiniz.

- Kendinizi parçalanmış hissetme noktasına varacak kadar çok sayıda farklı faaliyetle meşgulsünüz ve bu çeşitli çabalara göre zamanınızı ve enerjinizi dengelemeniz gerekiyor.

Dragonfly'ın Gücüne Nasıl Erişilir

- Hayatınızda değiştirmek istediğiniz her şeyin bir listesini yapın. En önemli üçünü seçin, ayarlamaları nasıl yapacağınıza dair bir strateji geliştirin, stratejiye bağlı kalın ve ardından izleyin.

- Bir hafta boyunca, her gün en az 30 dakikanızı açık havada, ışık altında yıkanarak geçirmeye çalışın. Bunun size nasıl hissettirdiğine dikkat edin.

- Ödünç almanız veya satın almanız gerekse bile, bulabileceğiniz en parlak ve en renkli kıyafetleri giymek için bir gün seçin.

- Prizmalarla oynayın. Renk sırasına dikkat ederek ışığı nasıl kırdıklarını ve bir renkten diğerine nasıl bu kadar kolay karıştıklarını gözlemleyin.

Kartal

*Kalite:*Ruh

Kartal'ın Sizlere Mesajı

"Farkında Olsanız da Olmasanız da, muhteşem bir manevi güce tam erişiminiz var! Vizyonunuz çok dar veya sınırlı hale geldiğinde ve hiçbir sorununuza veya zorluğunuza çözüm bulamadığınızda, benim görebildiğim yerden bir bakın. Benimle gel, seni güneşe ve yıldızlara götüreyim. Bayat ve rahat alışkanlıklardan ve inançlardan vazgeçme ve bilinmeyen alemlere ve yeni gerçekliklere uçma, görüşünüzü sürekli genişletme cesaretine sahip olmalısınız. Artık hayatınızın tüm sorumluluğunu üstlenmenin ve anlık karmaya hazırlanmanın zamanıdır. Ruhsal farkındalığınız arttıkça, olumlu ve olumsuz yansımalar da daha acil hale gelecek ve daha büyük bir güce sahip olacaktır.

"Ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun bir seçim yapmak zorunda kaldığınızda, öncelikle önünüze serilen tüm olasılıkların üzerinde gezinin. Sonra birini seçin ve tüm kalbinizle ve kaçamak yapmadan onun peşinden gidin. Maddi kaygıların sizi yükselmekten alıkoymasına izin vermeyin!"

Kartal Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Değişen algı ve bilinç durumlarından etkileniyorsunuz ve şamanik gerçekliklere çekiliyorsunuz. Manevi uygulamanız ve disiplininiz bağımsız bir yapıya sahiptir ve aşırı yapılandırılmış veya dogmatik dini veya manevi uygulamalarla iyi bir iş çıkaramazsınız.

- Daha önce yaşadığınız yaşamlar, şimdi oldukça gelişmiş bir bilinç durumuyla bu mevcut varoluşa yol açtı. Bu yaşama ruhunuzun amacını tam olarak gerçekleştirmek için geldiniz; bu sefer hiçbir kesinti veya dikkat dağılması olmadan.

- Yaşlı bir ruh olsanız bile, ruhsal olarak yönlendirilen hayata tam olarak gelmeden önce yine de bir takım inisiyasyonlardan geçmelisiniz. Yaşınız nispeten gençse, bunun üzerinde çalışmak için bolca zamanınız vardır, ancak yol boyunca ruhsal sınavlara da hazırlıklı olun.

- Yüce bakış açınızı sağlam tutmanıza yardımcı olacak bir hayvan ruhu rehberi olarak dört ayaklılardan bir veya daha fazlasıyla birlikte çalışmanız gerekir. Duygusal olarak kopukluk eğilimindeyseniz, su canlılarından biriyle ruh rehberi olarak da çalışın.

Ne Zaman Eagle'dan Yardım İsteyin?

- Günlük yaşamın küçük ayrıntılarına ve ayrıntılarına o kadar kapılmışsınız ki, kendinizi ağırlık altındaymış gibi hissediyorsunuz ve daha geniş perspektifi gözden kaçırıyorsunuz.

- İşinizle, ilişkilerinizle ya da yaşamınızda büyük geçişler sırasında hangi yöne gideceğinizle ilgili olarak bir dizi zorlu seçimle karşı karşıyasınız.

- Yakın zamanda bazı ruhsal içgörüler, hatta ruhsal bir uyanış yaşadınız ve

Bu yeni keşifleri günlük yaşamınıza en iyi şekilde nasıl entegre edebileceğinizden emin değilsiniz.

- Para kazanmak için çok fazla enerji harcadığınızı hissediyorsunuz ve işi yaparken enerjiden nasıl tasarruf edeceğinizi öğrenmeniz gerekiyor.

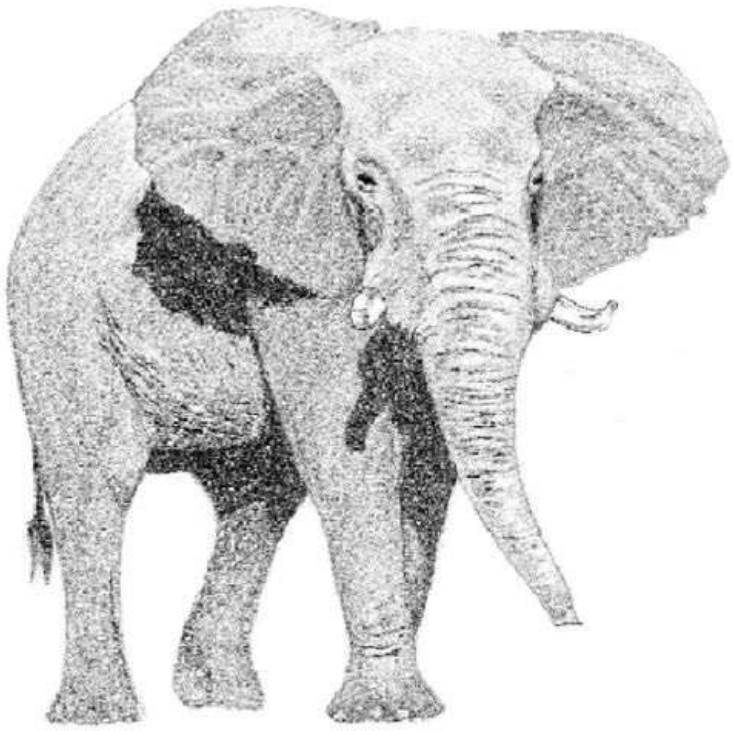
Kartalın Gücüne Nasıl Erişilir

- Sabırlı ol. Kartal'ı çağırmak için meditasyon yapın, yolculuk yapın, şarkı söyleyin veya dans edin, ancak bu hayvan ruhu rehberinin kolayca veya hemen gelmeyeceğini bilin.

- Başkaları hakkında sahip olduğunuz yargılara dikkat edin ve kendinize karşı tamamen dürüst olun. Bunları yazın, sonra bunların kendinizdeki bazı benzer yönlerin veya özelliklerin yansımaları olduğuna dikkat edin; çoğu zaman inkar ettiğiniz şeyler sizin bir parçanızdır.

- Her akşam emekli olmadan önce, o gün olup biten ve minnettar olduğunuz on şeyin bir listesini yazın. Bunu en az 21 gün boyunca her akşam yapın ve ne olduğunu izleyin.

- Aşağıya dikkatlice bakabileceğiniz bir alana gidin. Bu bir uçurumun üzerinde, bir dağın tepesinde veya yüksek bir binanın tepesinde olabilir. Aşağıdakileri gözlemlerken, birkaç yavaş, derin nefes alarak alabildiğiniz kadarını içinize çekin.



Fil

*Kalite:***çözmek**

Filin Size Mesajı

"İçinizdeki kral veya kraliçe diyebileceğimiz, ilahi olanla bağlantılı parçanızı ONURLANDIRMAK, KORUMAK ve savunmak SİZİN KUTSAL GÖREVİNİZDİR. Bu egemen yönün kökleri yalnızca insan türünün değil, tüm yaşam formlarının derin ve kadim bilgeliğine dayanır. Görevlerimden biri bu görevde sana yardım etmek, senin savaşçın ve koruyucun olmak. Rolünüz hakkında hava atmanıza gerek yok, ancak onu zarafet ve alçakgönüllülükle, kalbiniz açık, ayaklarınız yere sağlam basarak ve başınız dik bir şekilde kabul edin. Hayattaki hiçbir zorluğun ve zorluğun seni yıkmasına izin vermene gerek yok; onlarla da ben ilgileneceğim. İlahi olanla olan bağlantınızın farkında kalırken, aynı zamanda ayakları yere basıp duyularınızın zevklerinin tadını çıkarın ve ailenizin, arkadaşlarınızın ve topluluğunuzun zenginliğini takdir edin. Ne zaman çağrılsanız yaşlılara, gençlere ve daha az şanslı olanlara hizmet edin ve bunu kutsal eşitlik tutumuyla yapın. Hiçbir şeyin kutsal görevinizi gerçekleştirmenize engel olmasına izin vermeyin."

Fil Güçlü Hayvanınızsa...

- Çok zekisiniz ve bilgiye karşı doyumsuz bir susuzluğunuz var; bilgiyi resmi eğitim, yaşam deneyimleri ve özellikle yaşlıların bilgeliği yoluyla arıyorsunuz.
- Kendiniz veya başkaları için zorlu görünen ikilemleri çözmek için keskin zekanızı sezgisel kapasitenizle birleştiren doğal bir problem çözücüsünüz.
- Bir tür sosyal ya da politik iş yapmaktan ya da kamu hizmetiyle meşgul olmaktan son derece memnunsunuz ve bilinçlisiniz. İster yakın çevrenizde, ister genel olarak dünyada olsun, bu alanlarda çoğunlukla hatırı sayılır bir sorumluluk üstlenirsiniz.
- Cinselliğinizden keyif alıyorsunuz ve güçlü bir libidoya ve partnerinizi tatmin etme ve memnun etme konusunda aşırı bir yeteneğe sahip, şefkatli, sınır tanımayan ve tutkulu bir aşıksınız.

Şu Durumlarda Filden Yardım İsteyin:

- Acil ve uzun vadeli hedeflerinizin ne olduğuna dair net bir fikriniz var ancak görünürdeki engelleri nasıl aşacağınızdan emin değilsiniz. Bu engeller zihinsel (olumsuz inançlar), duygusal (korku, şüphe veya utanç) veya fiziksel (diğer insanlar veya nesneler) olabilir.
- Sanki dünyada bir arkadaşınız yokmuş gibi yalnız ve yalıtılmış hissediyorsunuz ve sizi kendinize acımaktan kurtarmak için biraz güce ve metanete ihtiyacınız var.
- Yeni bir iş, ilişki veya eğitim arayışıyla uğraşırken veya daha fazla güç ve sorumluluk sahibi bir konuma getirildiğiniz durumlarda daha fazla güvene ve daha fazla sabra ihtiyaç duyduğunuzu hissediyorsunuz.

- Kendinizi zayıf, küçük veya yorgun hissediyorsunuz ve her anı tam bir güvenle karşılayabilmek için daha güçlü, daha büyük ve daha enerjik hissetmek istiyorsunuz.

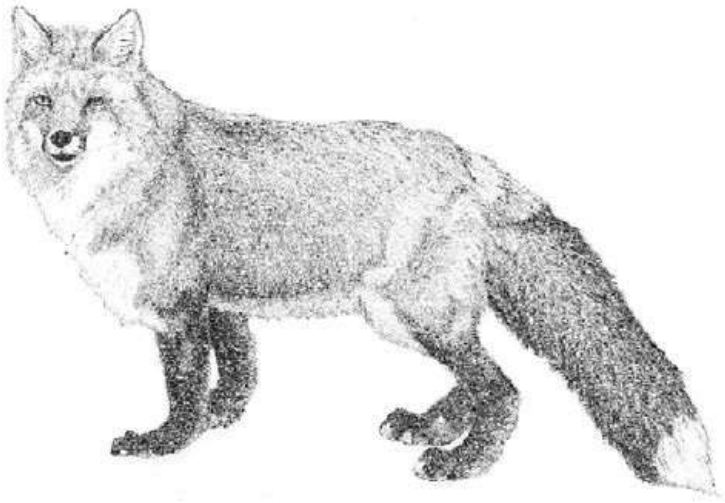
Filin Gücüne Nasıl Erişilir

- Zamanınızı, bakımevinde, çocuk hastanesinde veya huzurevinde olduğu gibi ihtiyacı olan başkalarına yardım etmeye gönüllü olarak ayırın.

- En sevdiğiniz şekilde meditasyon yaparken veya sadece birkaç dakika sessizce otururken Nag Champa veya sandal ağacı tütsü yakın. Arka planda hafif bir klasik müzik çalın.

- Belirli bir hedef belirledikten sonra, sizi engelleyebilecek tüm olası engelleri yazın ve tüm bu engellerin dumana dönüşmesini izlerken törenle kağıdı yakın.

- Tantrik veya Taocu uygulamaları inceleyin ve bunu bu şehvetli sanatların kutsallığına saygı göstererek yapın.



Tilki

Kalite: Şekil değiştirme

Fox'un Size Mesajı

"'TİLKİ KADAR SİNSİ' mi? Her ne kadar bu nitelikler bana atfedilmiş olsa da, özellikle kurnaz ya da kurnaz olduğumu düşünmüyorum. Görüyorsunuz, bu bana oldukça doğal geliyor ve bunun çok da önemli olduğunu düşünmüyorum. Ama o zaman sana bunun o kadar da önemli olmadığını söylemek benim çekiciliğimin ve kurnazlığımın bir parçası olabilir, değil mi? Birlikte çalıştığımızda da öyle. Etrafımda olduğumun farkında bile olmayabilirsin, ama bir partide kaçmanın senin için ne kadar kolay olduğunu, çevrendeki insanlarla ne kadar zahmetsizce kaynaştığını ya da başkalarının nasıl olduğunu anlayacaksın. istemediğin halde seni fark etmezler bile. Hemen hemen her türlü sıkıntınızda size yardımcı olabilirim. Tembellik yapmayın veya egonuzun bu yeteneklerle coşmasına izin vermeyin veya insanları kandırmaya çalışmayın, çünkü sadece kendinizi tuzağa düşürür ve kendi yarattığınız bir tuzağa düşersiniz.

"Akıllı olduğunuzu düşünürseniz ve akıllı davranmaya çalışırsanız, insanlar göz açıp kapayıncaya kadar peşinize düşecektir. Bu aptal gibi davranmakla da ilgili değil, çünkü öyle değilsiniz; ancak bazen bu şekilde davranmak sizi zor durumlardan kurtarabilir veya hoş olmayan durumlardan kurtulmanıza yardımcı olabilir.

"Doğuştan gelen zekanıza güvenin ve yaptığınız her şeyde duyularınızın rehberiniz olmasına izin verin. Ve unutmayın: Kimseye bir şey kanıtlamak zorunda değilsiniz, nokta! Üstelik bunu yapmaya çalışırsanız kendinizden çok fazla şey vermiş olursunuz. Gizliliğinizi her zaman kendinize saklayın ve her zaman kendinizin bir parçasını özel tutun."

Tilki Sizin Güç Hayvanınızsa...

- İlk yıllarınızda önemli bir travmadan kurtulmanın bir yolu olarak doğan kurnazlık, kurnaz bir içgüdüsel zekaya ve sizin lehinize çalışan çok keskin duyulara dönüşerek size dünyevi meselelerle uğraşırken büyük bir güven verir.
- Zaten bir gece insanı olmanıza rağmen, özellikle dolunay gecelerinde daha da aktifleşerek muhtemelen daha da gececi olacaksınız.
- Başkaları tarafından fark edilmeyen, söylenmeyeni duyan ve görülmeyeni gören, ne olacağını anında bilecek kadar zeki bir gözlemcisiniz. Bu hediye, herkesten bir adım önde olmanızı sağlar.
- Bulunduğunuz ortama görünmez olacak kadar uyum sağlamakla kalmayıp, beden dilinizi ve ses özelliklerinizi, sizi tanıyanların bile ilk bakışta tanıyamayabileceği şekilde ayarlayarak farklı kimliklere bürünebilirsiniz.

Ne Zaman Fox'tan Yardım İsteyin?

- İşleri daha da kötüleştirecek doğrudanlık ve yüzleşmenin aksine, incelik ve sağduyu gerektiren, görünüşte aşılmaz bir sorunla karşı karşıyasınız.

- Kendi iyiliğiniz için fazla görünür olduğunuzu hissediyorsunuz (ya da kamuoyunun gözünde çok fazla bulunuyorsunuz) ve incelemeye bir ara vermeniz gerekiyor ve çok fazla dikkat çekmeden sadece ortama karışmak istiyorsunuz. kendin.

- Ayaklarınız üzerinde düşünmenizi, hızlı kararlar almanızı ve bunlara göre hareket etmenizi gerektiren bir durumdasınız.

- Daha önceki şartlanmalar nedeniyle kendinizi düşük özgüvenle kamufle etmeyi öğrendiniz ve şimdi kendiniz hakkındaki inançlarınızı değiştirmek ve daha tatmin edici ve size daha fazla zevk veren başka stratejiler geliştirmek istiyorsunuz.

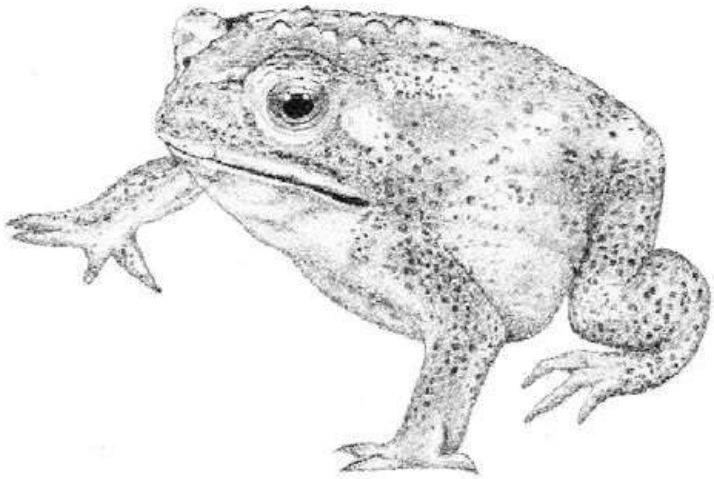
Fox'un Gücüne Nasıl Erişilir?

- Yakın çevrenizdeki renk ve dokuları fark ederek görünmez olmayı deneyin, ardından vücudunuzun bu çevrenin bir parçası olduğunu, aynı renk ve dokularla kaplı olduğunu hayal edin.

- Bir parti veya toplantı gibi sosyal bir durumda olduğunuzda, auranızın (vücudunuzun etrafındaki enerji alanı) yoğunluğunu ve boyutunu, sosyalleştiğiniz kişilerin enerji alanlarına uyacak şekilde ayarlamayı deneyin.

- Haftada iki veya üç kez açık havada koşuya çıkın. Ara sıra, tercihen yumuşak toprak veya kum üzerinde, birkaç dakikalığına daha hızlı bir süratli koşusuna geçin.

- Fırsat buldukça arkanıza yaslanın ve başkalarını yakından gözlemleyin; vücut dillerinin ayrıntılarına, seslerinin tonuna ve tonlamasına özellikle dikkat edin. Mümkünse bunu onların haberi olmadan yapın.



Kurbağa

*Kalite:*Arıtma

Kurbağanın Size Mesajı

"ŞARKI SÖYLEMEK! SESİNİZ DUYULSUN! Sizi temizleyip tazeleyecek, kemiklerinize ve ruhunuza sızacak, çevrenizi temizleyip iyileştirecek, kendinizi ve başkalarını kadim ritimlerin ve sonsuz ilahilerin titreşimleriyle yıkayacak. Sakin ol ve ilahimi dinle. Toprağı temizleyen, çamur ve döküntüleri temizleyen, durgun suların yerine berrak, ferahlatıcı H2O'yu getiren yağmurları getirir. Birikmiş duygusal ve zihinsel toksinlerin, kalbinizi, zihninizi ve bedeninizi kirleten ve tam anlamıyla arınmanızı engelleyenlerin temizlenmesine yardımcı olması için yağmurları çağırın.*Sen.*İçine yağmur suyunu döktüğünüz koyu, çamurlu sıvıyla dolu bir kap gibi, yukarıdan gelen duşlar her türlü olumsuzluğu temizleyip arındıracak, böylece daha fazla amaç ve yön netliğine giden yolu açacaktır. Bu açıklık, gerçek kimliğinizin daha derin bir duygusunu tanımanıza yardımcı olacak ve size kaderiniz hakkında daha büyük bir fikir verecektir. Bu arınmadan korkmanıza gerek yok çünkü sular yumuşaktır. Sulara güvenin. Şarkınıza güvenin."

Kurbağa Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Başkalarının duygusal durumlarına karşı duyarlısınız ve ilginizi şefkat ve empatiyle kolaylıkla ifade ediyorsunuz. Her zaman ne söyleyeceğini ve ne söyleyeceğini biliyor gibisin*Olumsuz*söylemek.

- Şarkı söylemeniz çok tatlı ve güçlü. Duyguları uyandırabilir ve aynı zamanda dinleyen herkesin kalbini ve ruhunu sakinleştirip iyileştirebilir. Her türlü ruhsal toksinleri ve negatif enerjiyi temizlemek için sesinizi kullanabilirsiniz.

- Bolluk sizin için ikinci doğanızdır. Hayatınızda hiçbir zaman eksiklik hissetmezsiniz ve ihtiyacınız olan her şey her zaman elinizin altında olur.

- İnsanlar sizinle ilk tanıştıklarında sıradan bir insan olduğunuz izlenimini edinirler, ta ki sizi tanıyana ve karakterinizin derinliğini ve asilliğini keşfedene kadar.

Ne Zaman Kurbağadan Yardım İsteyin?

- Yaşam tarzınıza veya artan huzur ve sükunet arzunuza artık uymayan insanlardan, yerlerden veya şeylerden hayatınızı temizlemeniz gerekir.

- Kendinizi zayıf, sıkıntılı, sinirli, bunalmış, boş, yorgun veya hüsrana uğramış hissediyorsunuz ve bu olumsuz kalıntıları temizlemek istiyorsunuz.

- Evinizin veya ofisinizin temizliğini ve kutsamasını yapmanız veya buralarda belirli bir odayı temizlemeniz gerekir.

- Sesinizi kaybettiğinizi hissediyorsunuz veya başkalarının tepkisinden korktuğunuz için gerçeği söylemekten çekiniyorsunuz, ancak yine de açıkça konuşmanın önemli olduğunu biliyorsunuz.

Kurbağanın Gücüne Nasıl Erişilir

- Birkaç dakika Kurbağa gibi oturun, sonra zıplayın ve bunun nasıl bir his olduğunu görün.
- Tek başınıza veya bir partner veya grupla, hoş bir şekilde tekrar eden melodik, ritmik bir melodiyi söyleyin veya söyleyin.
- Üç ila yedi gün boyunca fiziksel bir temizlik ve detoksifikasyon yapın ve bu amaç için en uygun diyet türü konusunda bir uzmana danışın.
- Temizleyici bir deniz tuzu banyosu yapın, küvetin etrafına mumlar koyun ve en sevdiğiniz aromaterapi yağını suya koyun. Hafif bir müzik çalın ve bu arada sessizce şu beyanı tekrarlayın: "Artık bedenimden, zihnimden ve ruhumdan her türlü olumsuzluğu salıveriyorum."
- Amacı dünya sularındaki kirliliği temizlemek olan herhangi bir saygın kuruluşa zamanınız, çabanız ve/veya paranızla katkıda bulunun.

Zürafa

*Kalite:*Öngörü

Zürafanın Size Mesajı

“BAZILARI BENİM için meselenin gökyüzüne ulaşmak ya da erişilemeyen bir şeye tutunmak olduğunu söylüyor, ama durum böyle değil. Bunu yaparken hiçbir sıkıntım yok. Bunun yerine, bir içkiye ihtiyacım olduğunda ya da yere yakın lezzetli bir lokma almak istediğimde aşağıya uzanmakta zorluk çekiyorum. Bunu yaptığımda ufukta ne olduğuna dair algımı kaybediyorum. İşte o zaman kendimi en savunmasız hissediyorum. Eminim senin için de aynıdır. Yani başınızı çok aşağıya ve yere çok yaklaştırdığınızda yerin tozu perspektif ve görüş duygunuzu engeller. Yine de ihtiyaçlarımı karşılamak için arada bir yere yaklaşmam gerekiyor ve bu çok farklı bir bakış açısı. Aynı zamanda, yalnızca o anın ötesinde ne olduğuna odaklanmamamı da sağlıyor. Bakışlarınızı önünüzdeki yolda tutmak güzel, ancak arada bir aşağıya inip dünyaya biraz daha yakın bir yerde neler olduğunu görmek önemlidir.

“Benim gibi bir görüşe sahip olmak, öteye bu şekilde bakmak için dürbüne ihtiyacınız yok. Gözlerinizi açıp ufka baktığınızda doğal olarak oluşan öngörüye açık olun. Bunu yaparken dengenizi koruyun. Arkadaşlarınız bu konuda size yardımcı olacaktır, bu yüzden onlara yakın durun. Biraz fazla havadar ve dengesiz olduğunuzda size haber verecekler.

“Ayrıca özellikle arkadaşlarınız ve ailenizle olan iletişiminizde de net olmalısınız. Gerçekte kim olduğunuzu bilmelerine izin vermekten korkmanıza gerek yok. Ve çöküşe gerek yok. Dik durun! Ayaklarınız her zaman yere değecek. Sadece nerede olduklarını hatırla."

Zürafa Güç Hayvanınızsa...

- Bu bilgi ister rüyalardan, vizyonlardan veya fikirlerden gelsin, ister çevrenizden gelen işaretler olsun, ileride ne olacağını görme konusunda olağanüstü bir yeteneğiniz var.
- Çok rahat, rahat ve arkadaş canlısısınız, resmi etkinliklerden çok gündelik buluşmalardan keyif alıyorsunuz. Ve birisiyle arkadaş olduğunuzda, onunla uzun süre birlikte kalırsınız.
- En güçlü yönlerinizden biri iletişim kurmak olduğundan, düşüncelerinizi ve duygularınızı aktarma konusunda oldukça açık sözlüsünüz. Ayrıca başkalarını da iletişimlerinde açık ve anlaşılır olmaya teşvik edersiniz.
- Başınız göklerde, ayaklarınız yerde, bu da ruhsal ve maddi yaşamınızda bir denge sağlıyor.

Ne Zaman Zürafadan Yardım İsteyin?

- Bir olayın, projenin veya ilişkinin belirli sonuçlarıyla ilgili bazı endişeleriniz var ve geleceğin neler getireceğine dair fikir edinmek istiyorsunuz.
- Kişisel ve mesleki hayatınızda gergin ve gergin olduğunuzu fark ettiniz

ilişkiler - belki de sosyal ihtiyaçlar pahasına görevlere odaklanmışsınız - ve siz rahatlamak ve dünyanızdaki diğer kişilerle daha arkadaş canlısı olmak istiyorsunuz.

- Sanki hayatınızın durgunlaştığını ve kayıtsız kaldığınızı hissediyorsunuz, o kadar ileriyi görmekte zorluk çekiyorsunuz ya da önünüzde gördüklerinize göre hareket etmekten kaçınıyorsunuz.

- Mesleki ilişkilerinizde fikirlerinizi iletmede veya en yakın olduğunuz kişilerle daha samimi duygularınızı ifade etmede sorun yaşıyorsunuz.

- Açıkça tanımlanmış bir hedefe odaklanıyorsunuz, ancak bu hedefe doğru ilerleme konusunda biraz korku hissediyorsunuz.

Zürafanın Gücüne Nasıl Erişilir?

- Daha fazla sosyalleşmeyi bir noktaya getirin. Sadece merhaba demek, birisine iyilik yapmak veya eşiniz ve ailenizle daha fazla zaman geçirmek için arkadaşlarınızı arayın. İlginizi sadece kelimelerle veya boş vaatlerle değil, bu tür basit ama sevgi dolu eylemlerle ifade edin.

- Dik durun. Ayaklarınız hafifçe ayrık olacak şekilde boynunuzu ve omurganızı hafifçe yukarı doğru esnetin. Bunu yaparken etrafınıza bakın, sonra görebildiğiniz en uzak noktaya bakın. Bunu yaparken ayaklarınızın yere bastığı hislerin farkında olun.

- Rahat bir şekilde otururken, avucunuzu yavaşça üçüncü gözünüzün (alnınızın ortasındaki, sezgilerinizin merkezi olarak kabul edilen alan) üzerine yerleştirin ve birkaç dakika orada dinlendirin. Bunu yaparken (veya elinizi kaldırdıktan birkaç dakika sonra) ortaya çıkan herhangi bir düşünceye, vizyona veya diğer izlenimlere dikkat edin ve bunları yazın.

Şahin

*Kalite:*Perspektif

Hawk'ın Size Mesajı

"BEN HAVA YARATIĞIYIM ve buradan görebildiklerim beni büyülüyor. Beni gördüğünde her zaman avlanmıyorum. Çoğu zaman sadece geziniyorum, akıntılara ayak uyduruyorum ve önümdeki uçsuz bucaksız manzaranın tadını çıkarıyorum. O kadar harika ve güzel bir bakış açısı sağlıyor ki. Ve ihtiyacınız olan şey bu: perspektif. Hayatınızın sıradan yönlerine fazla kapılmışsınız ve bu endişelenmek için verimli bir zemin. Endişelerinize çok yakınsınız, o yüzden onlara ara verin. Bir süreliğine uçup git. Yardımcı olacaktır. Hayatınızın detaylarına bu kadar takılıp kalmayın ve bunun yerine hayatın akıntılarına göre hareket ederek üretebileceğiniz güce güvenin. Başkalarını veya durumu değiştirmeye çalışmayı bırakın ve her şeyi olduğu gibi kabul edin. Sadece biraz zaman ayırın*olmak,*belki bazı kayaların üzerinde yüksekte oturarak veya ormanda veya dağlarda yürüyüş yaparak. Ruhsal bakış açınızı koruduğunuzda elinizden gelenin en iyisini yaparsınız ve bunu yapmak aslında o kadar da zor değildir. Çok çabuk yüz çevirdiğiniz veya inkar ettiğiniz deneyim ve bilgeliğiniz var. Buna güvenin ve*Görmek*tüm bunların içindeki temel gerçek."

Eğer Şahin Güç Hayvanınızsa...

- Büyük resmi görme eğilimindesiniz ve çok geniş bir bakış açısına sahipsiniz. Bu panoramada dikkatinizi çeken ayrıntılara odaklanma konusunda da keskin bir yeteneğiniz var.

- Derin bir ruhsal farkındalığa sahipsiniz ve gerçek ruhunuzu ifade ettiğinizde uçarsınız! Bunu yaptığınızda başkalarını olumlu yönde etkilersiniz, bu yüzden geri adım atmayın!

- Siz akışa uyum sağlamanın ustasısınız, özellikle insanoğlunun içinden gelip geçen duygusal akımlara karşı hassassınız. Bu akıntıları zahmetsizce ve zarafetle sürüyorsunuz ve tüylerinizi karıştırmama konusunda keskin bir yeteneğe sahipsiniz.

- Doğal dünyadan size çok dikkatli olmanızı söyleyen, özellikle de büyük resmi bir şekilde etkileyecek işaretleri ve alametleri yorumlamada oldukça iyisiniz. Bu göstergeler ister bir lütuf olsun, isterse bir uyarı olsun, onların daha yüksek bir amaca hizmet ettiğini biliyorsunuz.

Ne Zaman Hawk'tan Yardım İsteyin?

- Duygularınız (korku, öfke, suçluluk, depresyon veya bunların hepsi) o kadar bunaltıcı ki bakış açınızı kaybettiniz ve inancınızı kaybettiniz.

- Planlarınız ters gitti, beklenmedik şekillerde büküldü ve döndü ve bunu beklentileriniz ve işlerin istediğiniz gibi gitmesi konusundaki kasıtlı ısrarınızla uzlaştırmakta zorluk çekiyorsunuz.

- Eğitimsel bir uğraş veya benzeri yoğun bir zihinsel aktivite dönemindesiniz.

eğitim ve elinizdeki görevi başarmak için bir süre boyunca daha yüksek düzeyde dikkat ve uyanıklığı korumanız gerekir.

- Kendinizi ağır, hatta depresyonda hissedersiniz ve kendinizi sık sık yere yığılmış ve aşağıya bakarken bulursunuz.

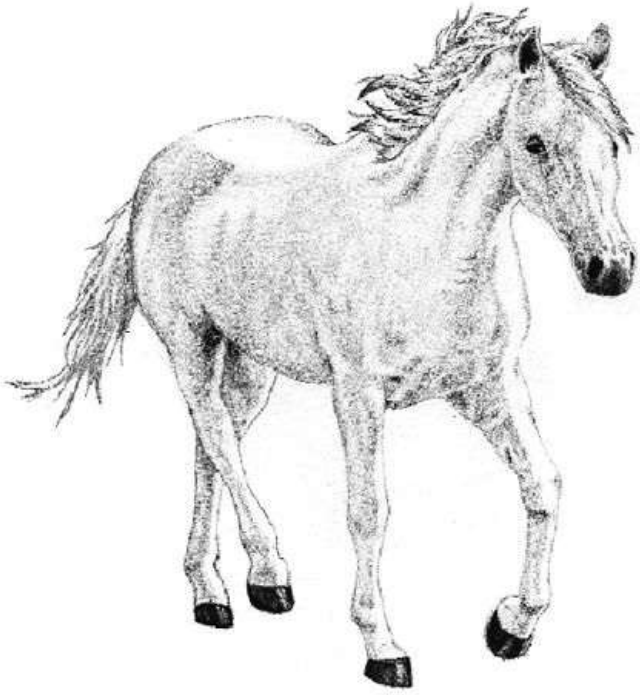
Hawk'ın Gücüne Nasıl Bağlanılır?

- Bir dağın yamacında biraz zaman geçirin. Oturun ya da uzanın, gözlerinizi kapatın ve zihninizin ağaçların tepelerinin üzerinde yükselmesine izin verin, bu perspektiften görebilmenin nasıl bir şey olacağını hayal edin.

- Gözlerinizi kapatın ve birkaç dakikanızı ayırıp bugünden bir yıl sonraki hayatınızı mümkün olduğunca ayrıntılı olarak hayal edin. Bunu yaptığınızda, hayal ettiğiniz şeyi not edin, yüksek sesle okuyun, sonra gözlerinizi kapatın ve bunun vücudunuzda nasıl bir his yarattığını görün. Daha sonra bugün, yarın, bu hafta ve bu ay atacağınız ve görselleştirdiğiniz her şeyi tezahür ettirmenize yol açacak belirli adımları yazın.

- Ayakta dururken kollarınızı iki yana açın, kendinizi yukarı kaldırın, başınız yukarıdayken dışarıya bakın ve rüzgârın altınızda estiğini hayal edin. Nefes alırken ve uçarken görsel alanınıza gelenleri gözlemleyin.

- Yumuşak odaklama alıştırması yapın: Uzaktaki bir nesneye bakın ve bunu yaparken görüşünüzün görüş alanınızın çevresine kadar genişlemesine izin vererek bakışlarınızı yumuşatın. Görüşünüzün merkezini başladığınız orijinal nesne üzerinde tutarken, görüş alanınızdaki diğer unsurlara dikkat edin.



Atış

*Kalite:*Özgürlük

Atın Sizlere Mesajı

"İnsanlarla ortaklığa ve dostluğa katıldığımızda mesafeler kısaldı, engin görünen topraklar daralmaya başladı ve ulaşılması imkansız görünen ufuk sadece bir günlük sürüş mesafesindeydi. Birlikte iyiyiz. Gerçekten iyi! Ve biz bu ilişkiyi çeşitli şekillerde sürdürmek istiyoruz ama lütfen ilişkimizin sevgiye dayalı olmasına izin verin. Birçoğumuz, yoldaşlarınız ve yardımcılarınız olarak yanınızda olabilmek için Büyük Ovalarda ve ülkenin tepelerinde dolaşma özgürlüğüne olan köklü ihtiyacımızdan ödün vermeye istekliyiz. Tek isteğimiz bize nazik davranmanız ve uzlaşmaya yanaşmayan kardeşlerimiz gibi ara sıra özgürce koşmamıza izin vermenizdir.

"Biliyorum*senin*özgürlük mutlaka verilen veya kazanılan bir şey değildir; yalnızca fiziksel bir özgürlük de değildir. Bu bir kalp ve ruh halidir; sizi kendinizi ifade etmekten, gerçekte olduğunuz kişi olmaktan alıkoymaya çalışan kültürel ve toplumsal koşullanmalardan bağımsız olma durumudur. Hiçbir travma, kendini inkar etme ve kendini bastırma kadar sert olamaz. Nefes almayı kısıtlar, kalbinin sızlamasına, ruhunun solmasına neden olur.

"Önce kendinize şefkat bulun ve sonra bunu başkalarına, özellikle de sizi tetikleyenlere, kendinizi korumak için yanlış bir girişimle tepkisel olarak yargıladığınız kişilere genişletin. Bu yürekten şefkati başkalarına yaydığınızda, size on katıyla geri dönecektir. İzin vermek*O*özgürlüğünüzün ve gücünüzün kaynağı olun. Sonra, ister ruhen ister bedenen, tek bir varlıkta birleşerek birlikte yolculuk ederken, saçlarınızın arasında dolaşan rüzgarı, zarif, ritmik ve koordineli hareketi ve bu yolda birlikte dolaşırken etrafımızda ortaya çıkan sürekli değişen panoramayı hissedin. hayat denen macera."

Eğer At Güç Hayvanınızsa...

- Bağımsızlığınıza ve özgürlüğünüze değer veriyorsunuz ve bu nitelikleri korumak için ne gerekiyorsa yapmaya hazırsınız.
- Farkındalığın diğer boyutlarına ve alternatif gerçekliklere seyahat etme konusunda ustasınız, aynı zamanda fiziksel dünyayla baş etme konusunda oldukça yeteneklisiniz.
- Ya şamanik çalışmalara ya da profesyonel bir medyum ya da medyum olmak gibi bir tür metafizik çabaya ilgi duyuyorsunuz.
- Arkadaş canlısı ve maceracısınız, sosyal durumlarda kendinizle çok rahatsınız, ancak sizi bir şekilde boğmaya çalıştıklarını hissettiğinizde başkalarına karşı sabırsızsınız.
- İster bir alışveriş merkezinde dolaşmak, ister ormanda patika açmak olsun, sadece keşif uğruna keşfetmeyi seviyorsunuz.

Şu Durumlarda Attan Yardım İsteyin:

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- Ya fiziksel koşullar ya da sınırlamalarınızla ilgili alışılmış, kökleşmiş inançlar nedeniyle kısıtlanmış hissediyorsunuz.

- Seyahat etme ve keşfetme isteği duyuyorsunuz ancak bunu yaparken bazı korkularınız ve endişeleriniz var.

- Enerji seviyeniz düştü ve hem güç hem de dayanıklılık gerektiren bir durum veya görevle başa çıkmak ya da kısa bir süre içinde imkansız gibi görünen çok sayıda görevin üstesinden gelmek için yeniden şarj olmanız gerekiyor.

- Sizden şamanik ya da metafizik çalışmaları keşfetmeniz isteniyor, ancak bu dürtüleri nasıl takip edeceğiniz konusunda emin değilsiniz.

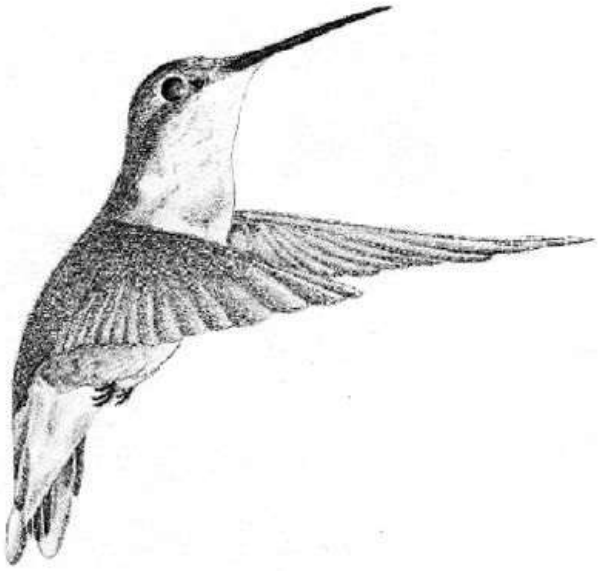
Atın Gücüne Nasıl Erişilir

- Evcilleştirilmiş atları bulmak nispeten kolay olduğundan, onların etrafında biraz zaman geçirmeye özen gösterin. Bunu yaparken davranışlarına ve aklınıza gelen sezgisel izlenimlere çok dikkat edin.

- Arka planda en sevdiğiniz hafif müziklerden bazıları çalarken, beyaz bir at üzerinde meditasyon yapın (kültürler arası bilgelik ve güç dengesini temsil eder). Beyaz atın sizin için başka ne ifade ettiğinin yanı sıra ne hissettiğinizi de not edin.

- Aklınızda belirli bir varış noktası olmayan bir yere yürüyerek veya araçla bir yolculuğa çıkın veya gezi yapın.

- İster dışarıda, ister oturma odanızda, tırıs yapın, dörtnala koşun, koşun ve kişneyin, bunu yaparken arada sırada ortaya çıkan duyumları ve hisleri fark edin.



Sinek kuşu

*Kalite:*Neşe

Sinek Kuşunun Sizlere Mesajı

"BEN HAYATI SEVİYORUM! Geriye, ileriye, yukarıya, aşağıya ve yana doğru uçabilmek büyük bir zevk. Hangi yöne gideceğim konusunda çok fazla esneklik var. Kimin bana yaklaşmasına izin vereceğim konusunda özellikle hassas ve dikkatli davranıyorum, bu yüzden bir şey korkutucu ya da korkutucu görünüyorsa, oradan çekiliyorum! Hayat, doğru gelmeyen herhangi bir şeyin yanında kalamayacak kadar değerli. Çiçekleri ve ağaçları daha çok tercih ederim. Çiçeklerden bahsetmişken, sadece o güzel çiçekleri görmekle kalmıyorum, aynı zamanda koklayabiliyor ve onlardan içebiliyorum.

"Sana gelince, hayata evet de! Onu bulana kadar bir süre etrafta uçmanız gerekse bile, her zaman yakınınızda olan tatlı nektarı tadın. Sahip olduğunuz tek gerçek hapishanenin, sınırlamalarınıza olan inancınız olduğunu bilin. Bırakın gitsinler ve etrafınızdaki sevgi ve fırsatların bolluğunu deneyimleyin. Sadece onu görmek, tatmak ve hissetmek için istekli olmak gerekir. Ayrıca, daha güvenli yerlere uçarak her türlü zayıflatıcı olumsuzlukla mükemmel bir şekilde başa çıkabileceğinizi de bilin. İster fiziksel olarak kendinizi uzaklaştırarak, ister zihinsel ve duygusal olarak durumdan uzaklaşarak, insanların sizin hakkınızda kötü şeyler düşünmesini istemediğiniz için ortalıkta dolaşmak zorunda değilsiniz. Her zaman sevgiyi ve neşeyi seçme özgürlüğüne sahipsiniz!"

Eğer Sinek Kuşu Sizin Güç Hayvanınızsa...

- O kadar neşe dolusunuz ve o kadar olumlu bir tutumunuz var ki, kendinizi olumsuzlukların veya sert enerjilerin ortasında bulduğunuzda o kadar hassassınız ki, etkilenmemek için uçup gitmek zorunda kalabilirsiniz.
- Özgürlüğünüz sağlığınız ve refahınız için kritik öneme sahiptir. Fiziksel ya da ruhsal olarak kısıtlayıcı ya da saldırgan bir iş ya da ilişki ruhunuzu yiyip bitirecektir.
- İş için en iyi seçiminiz, tercihen açık havada olmanıza izin veren serbest meslektir.
- Sessizliğiniz ve incelikli varlığınız nedeniyle, başkaları sizi kırılgan olmakla karıştırabilir, ancak durum kesinlikle böyle değildir. Siz çok güçlüsünüz, bu da başkalarına karşı olan nezaketiniz ve sevgi dolu davranışınızdan kaynaklanmaktadır.

Ne Zaman Sinek Kuşundan Yardım İsteyin?

- Depresyonda veya bunalmış hissediyorsunuz ve hayatınıza biraz hafiflik katmak istiyorsunuz.
- Herhangi bir olumsuzluğun veya duygusal sertliğin etrafındasınız ve kendinizi koruma ihtiyacı hissediyorsunuz.
- Dikkatiniz dağılıyor ve şu ana odaklanamıyorsunuz.

- Geçmişteki bir şey hakkında suçluluk, utanç veya öfke hissediyorsunuz. Sinekkuşu, kendinizi ve başkalarını affedip yolunuza devam edebilmeniz için, bu anılarla ilişkili her türlü suçluluk, utanç veya öfkenin duygusal enkazından kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Sinek Kuşunun Gücüne Nasıl Erişilir

- Çiçeklerle çevrili olabileceğiniz bir yere dışarı çıkın veya evinizin her yerine yerleştirmek için çiçek toplayın. Onları duraklatıp koklayın, güzelliklerini takdir edin ve farklı çiçek türlerinin, renkleri ve aromalarının size nasıl hissettirdiğini fark edin.

- Sevincin temeli sevgidir ve sevgiyi almanın en iyi yolu onu vermektir. Sevinci deneyimlemek için, önümüzdeki birkaç hafta boyunca her gün, sonucunu düşünmeden, sevgi dolu, özverili bir hareket yapın. İster evsiz bir kişiye para verin, ister yakınınızdaki park veya plajdaki çöpleri toplayın, ister bir arkadaşınıza veya aile üyenize takdirinizi veya hayranlığınızı ifade edin, bunu sırf verme eylemi için yapın.

- Bir parça not defteri kağıdı alıp üstüne şunu yazarak kendinizi suçluluk ve utancın ağırlığından kurtarın: "Şimdi ve hemen kendimi affediyorum..." Sonra geçmişinizden hâlâ aklınızı kurcalayan en az altı ila sekiz şeyi listeleyin. Acımasızca dürüst olun. Daha sonra listeyi yüksek sesle okuyun ve bunu yaparken vücudunuzdaki hisleri ve duyguları fark edin. Her ifadede bilinçli nefes alın ve işiniz bittiğinde, bu kağıdı törensel bir şekilde gömün ya da yakın, bunun nasıl hissettirdiğini not edin.

Kanguru

*Kalite:*Bolluk

Kanguru'nun Size Mesajı

"Toprağın meyvelerinin tadını çıkararak ve arkadaşlarımla oynayarak tüm avantajlarından yararlandığım GENİŞ BİR OYUN ALANIM VAR. İhtiyacım olan her şeyi anında bulabiliyorum. Bu fırsatın var olduğu için tamamen minnettarım ve endişelenmeme veya bir sonraki yemeğin nereden geleceğini merak etmeme gerek yok. Bazen fedakarlık yapılması gerekmesine rağmen kuraklık dönemlerinden de memnunum. Aslında arkadaşlar ve aile etrafta olduğunda kuraklık diye bir şey olmaz.

"Düşündüğünüzden çok daha kutsanmışsınız ve önemseniyorsunuz. Kafanızda bu kadar çok zaman harcamayı, şu ya da bu konuda endişelenmeyi ve yanlış giden her küçük şeyden rahatsız olmayı bırakın. Bu güvensizlik ve olumsuzluk zincirlerinden kurtulduğunuzda her şey çok daha iyi olacak. Siz de çok daha fazlasını yapacaksınız ve sonra daha çok oynayacaksınız. Bolluk içinde yaşamak aslında sizin yaptığınızdan çok daha kolaydır.

"Öyleyse etrafınıza bir bakın ve kimi sevdiğinizi, kimin sizi sevdiğini öğrenin. Biraz dolaşın, ancak ihtiyacınız olanı aramayı bırakın ve onun önünüzde tezahür etmesine izin verin. Hayat böyle işler; ya da en azından, eğer sadece bu şekilde çalışırsa*izin ver*Sizi aşağı çeken ve ilerlemenizi engelleyen eski şeylere takılıp kalmadan çalışın.

"Durun ve doğrudan burnunuzun altına bakın. Ne görüyorsun? Önünüzde ne olduğunu görüyorsunuz ve her zaman gitmeniz gereken yön bu. Burnunuzu takip edin ve burnunuzun gittiği yere siz de gidin! Her deneyime değer verin ve güvenin, derinden güvenin. Bunu çözmeye çalışmayın. Sadece dua edin, dinleyin ve Ruh'un size söylediklerini yapın. Aslında başka yolu yok."

Eğer Kanguru Güç Hayvanınızsa...

- Geçmişte olup bitenlere çok az dikkat ederek, şu ana ve geleceğe odaklanma eğilimindesiniz. Halihazırda gerçekleşmiş olan şeylere yönelik her türlü duygusal bağdan hızla kurtulabilirsiniz.

- Çok sosyal bir bireysiniz, daha büyük arkadaş veya aile gruplarının yanında rahat ve yetkinsiniz. Kendinizi dengelemek için zaman zaman yalnızlık dönemlerine ihtiyaç duyarsınız ve yaşlandıkça bu ihtiyacın arttığını görürsünüz.

- Yaşamın her zaman sağladığına ve ihtiyaçlarınızın bir şekilde her zaman karşılanacağına güvenerek, sürekli olarak gerçek bir bolluk halinde yaşarsınız.

- Başkalarına, özellikle de çocuklara ve aile üyelerine karşı çok sabırlı ve yardımseversiniz. Gerekirse, başkalarının karşılanabilmesi için kendi ihtiyaçlarınızı beklemeye almaya hazırsınız.

Ne Zaman Kanguru'dan Yardım İsteyin?

- Kendinizi sürekli olarak geçmişi takıntı haline getirirken ve düşünürken buluyorsunuz, öyle ki hayatınızda ilerlemek zorlaşıyor.

- İşinizde veya ilişkilerinizde, birine veya diğerine çok fazla odaklandığınız için kendinizi dengesiz hissediyorsunuz ve dengenizi nasıl yeniden kazanacağınızdan emin değilsiniz.

- Eksiklik veya “yeterli değil” şeklinde düşünme eğiliminiz var ve hayatınızda daha fazla bolluk deneyimlemek istiyorsunuz.

- Daha büyük sorumluluk gerektiren bir pozisyona geçtiniz - özellikle de birden fazla kişiden sorumlu olduğunuz bir pozisyona - ve hayatınızın bu yeni aşamasıyla başa çıkma konusunda kendinize olan güveninizi artırmanız gerekiyor.

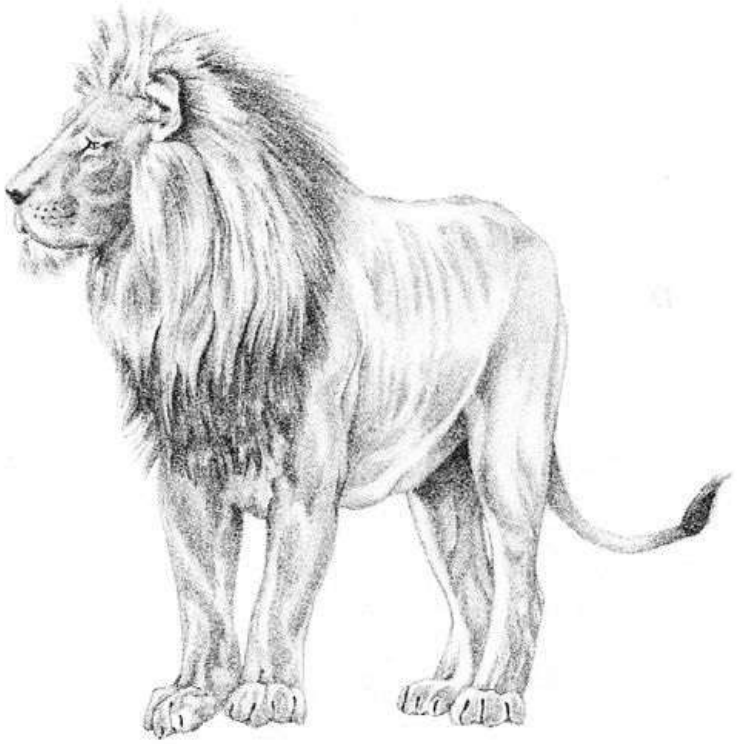
Kangurunun Gücüne Nasıl Erişilir

- Ellerinizi solar pleksusunuzun birkaç santim önünde tutarak Kanguru'nun hareketini taklit ederek aynı anda iki bacağınızın üzerinde zıplamayı deneyin.

- Kendinizi bir grupla etkileşim halinde bulduğunuzda, grup içindeki uyumu ve dengeyi korumak için elinizden geleni yapın.

- Hayatınızda doğru olduğunu düşündüğünüz ve minnettar hissettiğiniz her şeyin bir listesini yapın, ardından listenin aşağılarına inin ve bu şeyler için şükran duymaya odaklanın.

- Kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakacağınız, şikayet etmeyi bırakacağınız ve başkalarına vermeye odaklanacağınız bir gün seçin. Bunu iltifat ederek, bir göreve yardım ederek veya başka bir samimi jest sunarak yapabilirsiniz.



Aslan

*Kalite:*Asalet

Aslanın Size Mesajı

"VARLIĞIM ONUR, kutsallık ve asaleti yayıyor. Herkesin korktuğu şey benim kükreyişim değil; yalnızca varlığım saygı ve hürmet gerektiriyor. Bunu sahte bir alçakgönüllülükle, kendini aşağılamayla ya da özürle nitelendirmiyorum; ne de duyduklarınıza rağmen, kim olduğumla ilgili herhangi bir gurur duygusu hissetmiyorum. Buna ihtiyacım yok. Sadece çok netim. Eğer*Sen* kendi kendini kabullenmenin önünü açmak için kükremeye ihtiyacın var, o zaman lütfen bunu yap. Bunu yaptıktan sonra kalbinizin sesini dikkatle dinleyin. Amacınız zaman ve çağa göre değişip değişse de, amacınızın şarkısını söyler. Olduğun kişi olma cesaretini burada bulacaksın. Zihninizde, etrafınızdaki dünyada değil, bedeninizin ve varlığınızın merkezinde. Kalbinizi onurlandırdığınız ve takip ettiğiniz sürece hayat sizi kucaklayacak ve destekleyecektir. Gerçekten başka yolu yok.

"Dışarıdan gelenlerin, özellikle de başkalarının sizinle ilgili görüş ve yargılarının cazibesine kapılsanız ve etkilenseniz de, kişisel sığınağınızın savanında sessizce oturun ve sadece dinleyin. Hepinizle birlikte dinleyin. Hayatta ilerlemenize yardımcı olmak için kemiklerinizde ve ruhunuzda bulunan bilişe uyum sağlayın. Çağrıyı duyduğunuzda, ikinci kez düşünmeden veya herhangi bir şüphe duymadan ilerleyin.

"Bilin ki korunuyorsunuz, o en değerli pınarları, yani kalbinizi dinlediğiniz ve ondan hareket ettiğiniz sürece kesinlikle hiçbir şey size zarar veremez."

Aslan Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Kendinizi bir odaya girdiğinizde insanların sizi fark etmesini sağlayan güçlü bir duruş ve asil bir havayla, görkemli bir tavırla taşıyorsunuz.
- Büyük ölçüde şefkat gösterme yeteneğine sahipsiniz, ancak öfkeniz tetiklendiğinde ki bu kolaylıkla yapılamaz, kükremeniz karşısında herkes geri çekilir.
- Oldukça cesursunuz, büyük miktarda fiziksel ve duygusal güce sahipsiniz ve doğal bir lider ve organizatörsünüz. Bu hediyelerin uygulanmasını gerektiren görevleri üstlenmek için sıklıkla çağrılırsınız.
- Tek başınıza olmaktan ziyade bir grup veya topluluğun parçası olarak en iyi şekilde çalışırsınız ve sıklıkla grupta aktif bir rol almanız istenir.
- Yeteneklerinizi geliştirecek ve bilginizi genişletecek durumlara girerek risk almaktan hoşlanırsınız.

Ne Zaman Lion'dan Yardım İsteyin?

- Zor yaşam koşullarının altında ezildiğinizi hissediyorsunuz ve bu zorluklarla yüzleşmeye devam etmek için ekstra desteğe ihtiyacınız var.
- Onurunuz saldırıya uğradı ve dürüstlüğünüz sorgulandı.

kendine saygı ve denge duygusunu yeniden yakalamamız gerekiyor.

- Aileniz, grubunuz veya topluluğunuz sizi otorite ve liderlik pozisyonunu üstlenmeye çağırdı.

- Yeteneklerinizin ve kabiliyetlerinizin ötesinde görünen bir görevi veya projeyi üstlendiniz, ancak içinizde bir şey, kendinizi zorlamanızı gerektirse de bunu yapabileceğinizi biliyor.

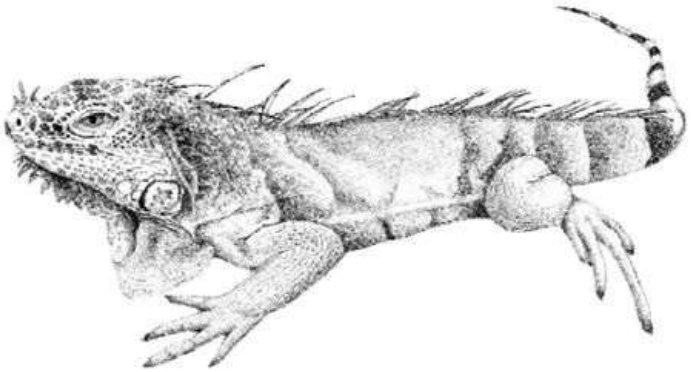
Aslanın Gücüne Nasıl Erişilir

- Yürürken çenenizi ve başınızı yukarı kaldırın, omurganızı düzleştirin ve esnetin, böylece daha uzun ve daha ağırbaşlı hissetme etkisi elde edilir.

- *Kükreme!* Evet, devam edin ve ister sessizce ister tüm gücünüzle bunu yapmanın nasıl bir his olduğunu öğrenin, bunu yaparken bağırsaklarınızda ve kalbinizde nasıl hissettiğini fark edin.

- Gözlerinizi kapatın ve bir kral veya kraliçe olduğunuzu hayal edin. Yavaş ve derin nefes alın ve bedeninizdeki o asalet, haysiyet ve ilahi olanla bağlantı hissini hissedip hissedemediğinizi görün.

- Yakınınızda bazı duygularınızı sakladığınız biri varsa, onun tepkisinden endişe duymadan, sevgiyle ve iddialı bir şekilde gerçeğinizi söyleyin.



Kertenkele

Kalite: Hayal zamanı

Kertenkele'nin Size Mesajı

"ZAMANDA GERİYE ULAŞIYORUM, yine de siz bunu okurken bile yanınızdayım. Ben, sizin her zamanki farkındalık seviyenizin hemen altında çalışan, kadim ve temel bir parçanızım. Ben, büyük dinozorların dünyada dolaşmasından bu yana çağlar boyunca hayatta kalan sürüngen bilincinim. Büyük ölçüde olağanüstü algılama ve algılama kapasitem sayesinde çağlar boyunca hayatta kaldım. Söylenmeyenleri duyabiliyorum, başkalarının söylemediklerini görebiliyorum ve başkalarının niyetlerini ve hareketlerini onlar farkına bile varmadan hissedebiliyorum. Birisi beni yakalamaya çalıştığında kuyruğumu kaybedebilirim ama canımı alıp giderim. Eminim bu sana birkaç kez olmuştur, değil mi? Bunun bana hediyesi, kolaylıkla bir tane daha yetiştirip yoluma keyifle devam edebilmem. Yani 'kuyruğunu kaybedersen' ya da kaybedebileceğinden korkuyorsan endişelenmene gerek yok! Bir tane daha büyütecek ve belki yeni bir şekilde, biraz yıpranmış ama çok daha akıllı bir şekilde hayatına devam edeceksin.

"Ben kadim bir varlığım, içgüdüsel muhakemenin kaynağıyım. Bu gezegendeki yaşam yüzbinlerce farklı forma evrilmiş olsa da, hepsi fiziksel ve eterik olarak iç içe geçmiş ve birbirine bağımlı olmaya devam ediyor. Birçoğumuz sürüngen benliğin özü aracılığıyla birbirimize bağlıyız ve hepimiz, tüm canlı yaşamın kaynağı ve özü olan DNA'mız aracılığıyla birbirimize bağlıyız. Felsefi olarak hepimizin bir olduğuna inanabilirsiniz, ancak yalnızca *Bilmek* bu birlik, bedensel duyumlarınız aracılığıyla bu gerçeğin sürüngen, içgüdüsel olarak hissedilmesiyle sağlanır. Sana uyanıkken yardım edeceğim, ama kesinlikle uykunda ve rüyalarında. Sadece bana sor, ben de seninle rüya zamanında bağlantı kurayım.

Kertenkele Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Genellikle rahatlamış bir dikkat durumundasınız, ancak aynı zamanda etrafınızda olup bitenlerin de her zaman son derece farkındasınız. Çevrenizden gelen en ince ipuçlarına bile duyarlısınız.
- Siz bir hayalperestsiniz ve rüyalarınızın detaylarına ve sembolizmine çok dikkat ediyorsunuz, çoğu zaman hayatınızın gidişatını onların anlamlarına göre belirliyorsunuz.
- Ne zaman hareketsiz kalacağınızı ve ne zaman hareket edeceğinizi içgüdüsel olarak bilirsiniz. Ve hareket ettiğinizde bunu hızlı ve bilinçli bir şekilde yaparsınız.
- Kararlarınızı duygusal ve dürtüsel olarak belirlenmiş seçimler yapmak yerine içgüdüsel olarak yapılacak doğru şeyi bilmeye dayandırarak korku ve kişisel önyargılardan kurtulabilirsiniz.
- Öncelikle basiret sahibisiniz, diğer insanlar ve durumlar hakkında güçlü ve doğru içgüdülere sahipsiniz, nasıl bildiğinizi bilmeden biliyorsunuz.

Ne Zaman Kertenkeleden Yardım İsteyin?

- Rüyalarınızı hatırlamakta zorluk çekiyorsunuz ya da rüyaların içerdiği şifreli mesajları anlamakta zorluk çekiyorsunuz.

- Kendinizi biraz uyuşmuş veya depresif hissediyorsunuz ve duyularınızı yeniden uyandırmak ve canlılığınızı geri kazanmak istiyorsunuz.

- Kendinizi bazı ilişkilere ya da durumlara aşırı derecede dahil olmuş ya da tuzağa düşmüş hissediyorsunuz ve içgüdülerinizin size söylediklerini dinleyebilmek için ayrılmanız gerekiyor.

- İstenilen ve istenmeyen pek çok tavsiye alıyorsunuz ve kendi sezgisel sesinizi duymak zorlaştı.

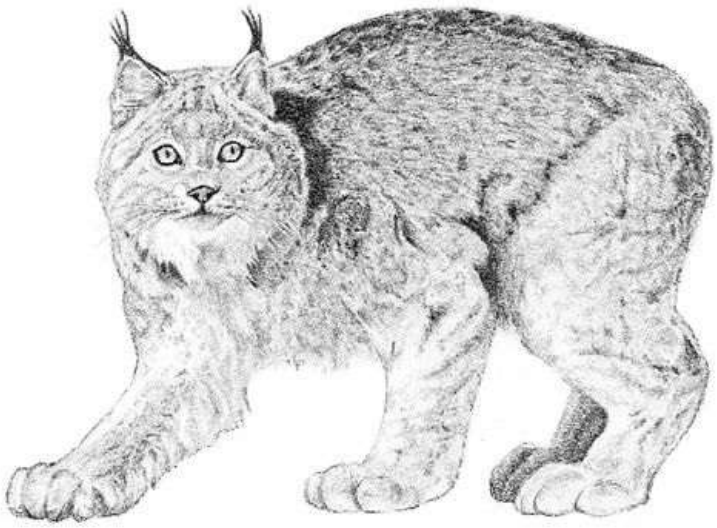
Kertenkelenin Gücüne Nasıl Erişilir

- Bir rüya günlüğü tutun, rüyalarınızı mümkün olan en kısa sürede yazarak ve aklınıza gelen anlamları not ederek kaydedin. Özellikle yinelenen temalardan haberdar olun.

- *Kertenkele meditasyonu:*Kendinizi doğada sıcak ve güneşli, yabancı gürültünün çok az olduğu veya hiç olmadığı bir yere götürün. Mümkünse bir kayanın üzerine uzanın ve farkındalığınızı duyularınıza odaklayarak yavaş ve derin nefes alın. Etrafınızdaki sesleri dinleyin, çevrenize bakın, aromaları koklayın ve bunu yaparken vücudunuzdaki hisleri fark edin.

- Geleceğe yönelik hedeflerinizi ve arzularınızı mümkün olduğunca spesifik olarak yazın. Bu listeyi birkaç gece yastığınızın altına koyun ve bu geleceğin tezahürünü hayal etmek için Kertenkele'den yardım isteyin.

- Hayallerinize ulaşmayla ilgili çekincelerinizi listeleyin. Daha sonra bu kağıdı törenle yakın. Bunu yaparak, bu korkuları salıverecek ve onların duman olup gitmesini izleyeceksiniz.



Vaşak
(Bobcat)

Kalite: Sırlar ve Gizlilik

Lynx'in Size Mesajı

"Birçok kişinin, beden olarak bilinen çok yoğun bir madde topluluğunun içine hapsolmuş basit varlıklar olduğumuza inandığı BÜYÜK BİR YANLIŞLIK VAR. Bu yanılsamalar bazen dünyada bugünlerde baş etmek zorunda kaldığımız yoğunlukla baş edebilmek için gerekli olabiliyor. Size, genellikle gözlerinizin yaptığından daha ileri gitmenizi ve daha önce dinlediğinizden daha yakından dinlemenizi rica ediyorum. Sessiz bir yer bulun, sıcak bir yaz gününde yere uzanın ve kalp atışlarını dinleyin. Onun nefes aldığını hissedin. Belki düşük tonlu bir titreşim bile duyabilirsiniz; hafif, sessiz ama sabit bir gürleme. Sonra zihninizin kozmosa, yıldızlara, güneşe ve gökyüzüne sürüklenmesine izin verin. Bunu yaparken, bariz olandan daha azına dikkat edin. Varlığın, özellikle de bu dünyanın gösterişliliği ve gürültüsü arasında, genellikle görülmeyen ve duyulmayan unsurlarına dikkat edin.

"Sessizliğe git. Gerçekten buna girin, bir egzersiz ya da ödev olarak değil, orada bulduğunuz sessizlikten daha da büyük olanı, Büyük Gizem'e giden kanal olarak hizmet eden şeyi kavramak için. İnsanların bunu yapmasının zamanı çoktan geçti ama bunu sadece insanlara sormuyorum. Bu ... için *Tümü*kardeşlerimiz, tüm çocuklarımız ve onların çocukları için. Mümkün olduğunca sık bu sessizliğe ve dinginliğe girin ve orada bulduklarınızı, girdiğiniz her etkileşime taşıyın. Medeniyetin gürültüsünün ortasındayken sessizliğin içinde keşfedilemeyecek kadar derin bir şefkat vardır. Bu kutlu sessizlikte her şeyin gerçek Kaynağını bulacağınızı bilin. Onu bulmaya çalışmayın; bırak seni bulsun. Bırak*Bilmek*Sen."

Vaşak Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Korkular, yalanlar, sırlar ve hatta keşfedilmemiş yetenekler dahil, başkalarının sakladığı veya farkında olmadığı unsurları görme konusunda olağanüstü bir yeteneğiniz var.

- Az konuşan, yalnızlığı ve yalnız aktiviteleri tercih eden bir insansınız, ancak sosyal durumlarda kendinizi rahat ve kendinden emin hissediyorsunuz, başkalarını sessizce gözlemlerken her zaman yakından dinliyorsunuz.

- Başkaları sizi güvenilir biri olarak görüyor ve aslında sırları koruma ve dedikodudan kaçınma konusunda mükemmelsiniz. İnsanlar size geldiklerinde kendileri hakkında en iyi arkadaşlarının bile bilemeyeceği şeyleri açıklıyorlar.

- Sanki bu sırları ve gizemleri bilerek doğmuşsunuz gibi, kadim mistisizm ve ilahi büyü konusunda keskin bir farkındalığa ve anlayışa sahipsiniz.

Şu durumlarda Lynx'ten Yardım İsteyin:

- Biriyle kişisel ya da profesyonel olarak bir ilişkiniz var ve içgüdüleriniz

nedenini henüz bilmeseniz de size bu kişiye karşı dikkatli olmanızı söylüyorum.

- Gerçekten dinleme pahasına çok fazla konuştuğunuzu fark ediyorsunuz.
- Birisi sizinle son derece kişisel bir şey paylaştı ve bunu gizli tutmanızı istedi.
- Yakın zamanda gizem okullarından veya eski mistik okumalardan herhangi biriyle tanıştınız ve bunları daha derinlemesine keşfetmek istiyorsunuz.

Lynx'in Gücüne Nasıl Erişilir

- Arkanıza yaslanın ve insanların sosyal durumlarda nasıl davrandıklarını ve ne söylediklerini gözlemleyin. Bunu yaparken, gözlemlediğiniz kişiler için muhtemelen açık olmayan hangi izlenimlerin ve görüntülerin size geldiğine dikkat edin.
- Bir gün boyunca yalnızca kesinlikle gerekli olduğunda konuşun; aksi halde sessiz kalın.
- Birisiyle birlikteyken kendinizden hiç bahsetmeden, onun hikayeleri, fikirleri veya duygularıyla gerçekten ilgilenmeye özen gösterin.
- Gnostik İnciller, Kabala veya Sufizm gibi mistik manevi disiplinleri inceleyin.

Opossum

Kalite: Strateji

Opossum'un Size Mesajı

"Ölü taklidi yapmamla ya da bir şekilde kendimi ölü taklidi yapmamla ilgili TÜM bu yaygara ve Zahmet, saçmalık! Yere uzandığımda öyle görünmese de gerçekten çok kolay korkuyorum. Gerçek şu ki ne zaman biri beni tehdit etse o kadar bunalıma giriyorum ki donup düşüyorum. Bu, Yaratıcının bana bahşettiği oldukça iyi bir yetenek, sence de öyle değil mi? ben bile *koku* sanki ölüymüşüm gibi o anlarda, herkes beni yalnız bırakıyor. Elbette böyle bir beceriyi güzel sanatlara dönüştürmeyi istemek doğaldır, bu yüzden bu konuda çok iyi oldum. Evet, bunun biraz aşırı olduğunu biliyorum ama işe yarıyor!

"Ölü taklidi yapmak zorunda değilsin ama kendini tehdit altında hissettiğinde ne yapman gerekiyorsa onu yap. Bu temanın birçok varyasyonu var. Yorgunmuş gibi davranabilir, gitmenizi sağlayacak bir hikaye uydurabilir, kendinizi iyi hissetmiyormuş gibi davranabilir, korksanız bile korkmuyormuş gibi davranabilir veya korkmuyorsanız bile korkmuş gibi davranabilirsiniz; bunlardan herhangi biri eylemler ve daha fazlası rahatsız edici durumlarda size yardımcı olacaktır. Bu stratejilerin sizin lehinize çalışması için yaşamı tehdit eden durumlar olmaları gerekmez. Sadece kendini kandırma. Güzel bir avantaj da, bu konuda gerçekten iyi olduğunuzda, onları ifşa etme ihtiyacı hissetmeden başkalarının dış görünüşlerini görmeye başlamanızdır."

Eğer Opossum Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Durumun gerektirdiği kılığa bürünerek gerçekte kim olduğunuzu bilerek, cepheyi ortaya koymak konusunda dikkate değer bir yeteneğe sahipsiniz.
- Başkalarının sahte cephelerinin ve aldatmacalarının arkasını görebilirsiniz. Ancak bu maskelerin arkasını görseniz bile, başkalarını oldukları gibi kabul eder ve onlara göre davranırsınız.
- Bu zanaatı bir kariyer ya da hobi olarak sürdürmüş olsanız da olmasanız da, ya da bu yetenekleri sosyal durumlarda kullansanız da, siz doğal ve yetenekli bir aktörsünüz.
- Tehdit edici durumlar karşısında korkmuyormuş gibi davranma veya bu stratejiyi gerektiren bir çatışmayla başa çıkmak için kayıtsızlık gösterme konusunda oldukça yeteneklisiniz.

Ne Zaman Opossum'dan Yardım İsteyin?

- Zorlu bir çıkmazın içinde sıkışıp kaldığınızı hissediyorsunuz ve bu durumdan nasıl zarif bir şekilde çıkacağınızı bilmiyorsunuz.
- Kendinizi, potansiyelinize ulaşmanıza ve ruhunuzun kaderini yaşamanıza engel olan, şehit/kurban, "Zavallı ben", "Yeterli değilim" vb. gibi alışılmış, kendi kendini mağlup eden stratejileri oynarken bulursunuz.

- İçinde bulunduğunuz koşullar, gerçekte hissettiklerinizin tam tersini tasvir etmenizi gerektirir; örneğin, diğerlerinin sizden liderlik beklediği ve sizin korkusuzca davranmanız gerektiği korkulu bir durum veya haklı olduğunuzu düşündüğünüz ancak bunu yapmak zorunda olduğunuz bir anlaşmazlık gibi. Uyum yaratmak için hatalıymışsınız gibi davranın.

- İçinde yolunuzu bulmak için strateji oluşturmanızı gerektiren karmaşık bir durumla karşı karşıyasınız.

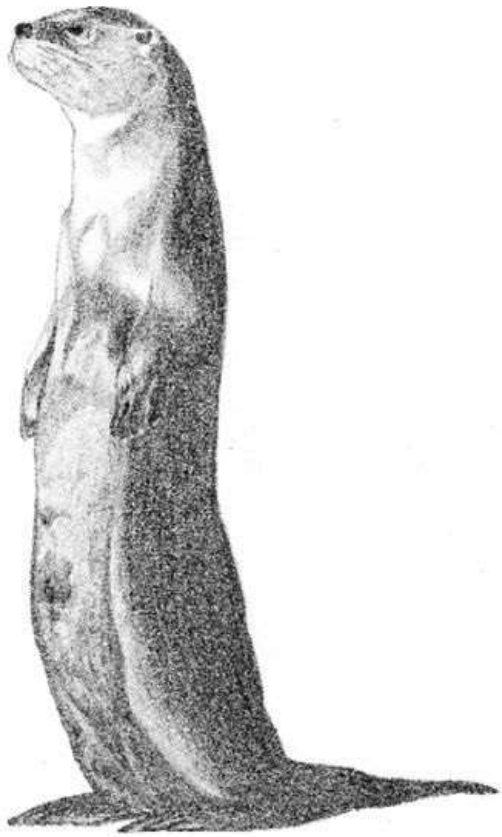
Opossum'un Gücüne Nasıl Erişilir

- Direnç göstermeme ve savunmama stratejileri aracılığıyla kendinizi nasıl koruyacağınızı öğreten dövüş sanatı disiplinleri olan Tai Chi veya Aikido'yu inceleyin.

- Bir oyunculuk dersi alın ya da doğaçlama tiyatro kursuna katılın, hatta yerel bir oyunda rol almak için seçmelere katılın.

- Açık havada uzanabileceğiniz ve birkaç dakika ölmüş gibi davranabileceğiniz bir alan bulun.

- Hoş olmayan veya tehdit edici durumlardan kaçmanıza olanak tanıyan, kullandığınız çeşitli fiziksel, zihinsel, psikolojik ve ruhsal stratejileri tanımlayın ve yazın.



Su samuru

*Kalite:*İç Dişil

Su Samuru'nun Size Mesajı

"UZUN, ZAYIF, ŞIK, zarif, şehvetli, şefkatli ve sevgi doluyum, neredeyse hiç düşmanım yok - ve siz benim sadece tuhaf, sıska, küçük bir hayvan olduğumu düşündünüz, değil mi? Nerede olursam olayım veya kiminle olursam olayım neşe, sevgi ve eğlenceyi getirmek ve Doğa Ana'nın bana, aileme ve arkadaşlarıma verdiği her şeyi görkemli bir şekilde almak benim kaderim. Bu endişelenmekle ya da hayatı kontrol etmeye çalışmakla ilgili değil. Bu, bırakmakla ilgili bile değil, çünkü gerçekte bırakılacak hiçbir şey yok, çünkü bu, ilk etapta kontrolün sizde olduğuna dair bir yanılsamadır! Seni bir şekilde rahatlatmak, gerçekten ihtiyacın olan her şeyi sana vermek istiyorum ve beni çağırdığında sevgi dolu ve destekleyici bir rehber olmak için elimden geleni yapacağım.

"Bunun gerçekten işe yaraması için başka bir şey gerekiyor: İster erkek ister kadın olun, her birimizin içindeki tanrıçayı çağırmalısınız. Ve sana hatırlatmak isterim ki gerçekten yapmak istemediğin hiçbir şeyi yapmak zorunda değilsin. Her zaman bir seçenek vardır, o karanlık anlarda bile öyle görünmese bile. Mevcut durumunuz ne olursa olsun her zaman bir alternatif bulabilirsiniz. Buna inanmıyorsanız dışarı çıkın ve ormanda yürüyüş yaparak veya arkadaşlarınızla oynayarak biraz zaman geçirin. Bunu yaptığınızda ancak daha sonra yürürken veya oynarken endişelenmediğinizi veya hiçbir şeyi kontrol etmeye çalışmadığınızı fark edeceksiniz.

"Yine, bırakmana gerek yok - sadece sakin ol, o sükunetin senden yayılmasına izin ver ve bunun çok akıllı olduğunu düşünen o aptal zihnin yerine, hangi eylemi gerçekleştireceğine kendi varlığının karar vermesine izin ver!"

Eğer Su Samuru Güç Hayvanınızsa...

- Son derece meraklısınız, arkadaş canlısısınız ve başkalarının yanında olmaktan keyif alıyorsunuz. Aksi kanıtlanana kadar başkalarının dost canlısı ve güvende olduğunu varsayarsınız.
- Çok aktif ve maceracısınız; her zaman hareket halindesiniz ve uzun süre hareketsiz oturmakta zorlanıyorsunuz.
- Oldukça dengeli ve pozitif bir kadınsı enerjiniz var (ister erkek ister kadın olun). Bu, önyargısız bir şekilde başkalarına karşı açıklık ve anlayış, başkalarının başarılarına destek cömertliği ve mutluluk ve gittiğiniz her yerde sevgi ve neşe parıltısı olarak kendini gösterir.
- Oldukça eğlenceli ve oyunbazsınız, bunu tutum ve eylemlerinizle hayatınızın neredeyse her alanına taşıyorsunuz.

Şu durumlarda Su Samuru'ndan Yardım İsteyin...

- Kendinizi endişelenmeye, sürekli düşünmeye bağımlı buluyorsunuz *"Farzedelim ... ?"* ve olası sonuçların en felaketi üzerinde durmak.
- Kendini uyuşuk hissediyorsun, çok fazla içeride kalıyorsun ve çok fazla can alıyorsun

Cidden.

- Parçalanmış ve dağılmış durumdasınız, fikirden fikire dolaşıyorsunuz, herhangi bir fikre veya projeye net bir şekilde odaklanamıyorsunuz.

- Evrenden güçlü mesajlar alıyorsunuz ama onları engelleyerek ya da inkar ederek direniyorsunuz. Ancak bir düzeyde bu iletişimlerin geçerliliğinin farkına varırsınız.

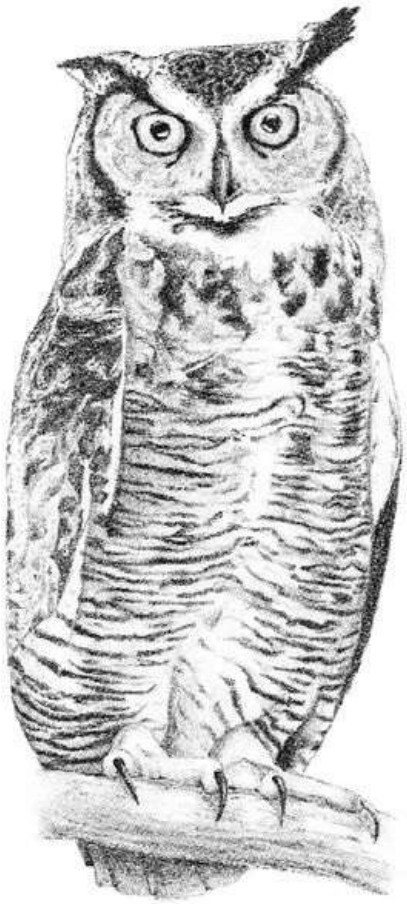
Su Samurunun Gücüne Nasıl Erişilir

- Dışarıdayken rahat bir şekilde düz ve dik durun, kollarınızı yukarı ve yan tarafınızdan dışarı doğru tutarak, avuçlarınız yukarıya doğru, birkaç kez sessizce veya yüksek sesle tekrar edin: "Artık hayattan tüm güzel şeyleri alıyorum."

- Belki bir süredir düşündüğünüz yaratıcı bir aktivite bulun ve bunu, bunda iyi olup olmadığınızı düşünmeden, neşe ve oyun ruhuyla yapın.

- Çocuklarla biraz zaman geçirin ya da kendinizi ve içinizdeki çocuğu bir tür oyun alanına götürün ve sonuç ya da başkalarının yargıları hakkında endişelenmeden sadece oynayın.

- Kadınsanız, kadın arkadaşlarınızdan oluşan bir çevreyle kaygılarınızı ve endişelerinizi paylaşarak kaliteli zaman geçirin. Eğer erkeksen, bunu gerçekten önemse*dinle ve duy* başkalarının, özellikle de eşinizin size söyledikleri.



Baykuş

Kalite: **Bilgelik**

Baykuşun Sizlere Mesajı

“GECEYİ YAŞIYORUM ama ışıktan korktuğum için değil. Bütün duyularım gölgeler dünyasına yöneliktir. Bazıları benim ölümün habercisi olduğumu söylüyor ama bu mutlaka böyle değil. Ölüm karanlığın yalnızca bir yönüdür. Gölgeli alemler biraz korkutucu olabilir ama aslında korkulacak bir şey yok. Karanlık da ışık kadar kutsaldır ve içinde sihir, gizem ve kadim bilgi vardır. Biri olmadan diğeri olamaz ve ışık her zaman karanlığı dağıtacaktır.

“Kendi gölgenizin farkında olma ve başkalarının gölgesini görme yeteneğine sahipsiniz; bu gerçekten güçlü bir armağandır; o kadar güçlüdür ki başkalarını korkutabilir. Bu yeteneği şefkatle, sağduyuyla ve hassasiyetle kullanın. Yüksek algılama güçleriniz sayesinde, görünüşlerin ve yanılsamaların arkasını yargılamadan görebiliyorsunuz. Ayrıca, kalbinizin ve ruhunuzun kaderinin tam olarak ifade edilmesini engelleyen, içinizdeki karanlıklara da dikkat edin. Bunları utanmadan veya yargılamadan gözlemleyin. Önce kısa bir süre onunla oturarak, farkındalığınızın iç ışığıyla aydınlatarak o karanlığı temizleyin. O halde benden onu çıkarmamı isteyin, ben de onu geceye taşıyıp dönüştüreyim. Karanlıkta ve gölgede yaşamaya gerek yok; Işıkla her türlü gölgeyi iyileştirin.”

Baykuş Güç Hayvanınızsa…

- Çok fazla bilgeliğin var ama bunu her zaman kabul edemeyebilirsin. Yeteneğiniz aslında entelektüel bilgiden çok “ruh bilgeliğidir”. Bilge bir kişinin her zaman yüksek sesle konuşması veya içgörüsünü ve bilgisini göstermesi gerekmez; asıl mesele ne zaman paylaşacağınızı ve ne zaman basitçe dinleyeceğinizi bilmektir.

- Çok ince ayarlanmış farkındalığa sahipsiniz. Gözlerinizi ve kulaklarınızı sonuna kadar açık tutuyorsunuz, hem sözlü hem de sözsüz iletişimin inceliklerini yakından izliyor ve dinliyorsunuz. Şefkatle birleşen bu akut hassasiyet, birlikte olduğunuz kişiler için çok şifa vericidir.

- Özellikle önemli bir durum veya ilişki hakkında karanlıkta kaldığınızda işaretlere ve alametlere çok dikkat edersiniz. Bu işaretlere güvenmek önemlidir.

- Çok güçlü durugörü ve sezgisel becerileriniz var ve bunları kabul edip beslemeniz gerekiyor. Hatta olayları gerçekleşmeden önce bildirerek kehanet etme yeteneğine bile sahip olabilirsiniz.

Ne Zaman Baykuştan Yardım İsteyin?

- Ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun zor kararlarla karşı karşıyasınız. Doğru seçimi yapmanıza yardımcı olacak işaretlere ve alametlere çok dikkat edin.

- Birisiyle, o kişiyle ilgili neyin gerçek, neyin yanılsama olduğunu ayırt eden bir ilişkide sorun yaşıyorsunuz.

- Hayatınızdaki koşullar ani ve dramatik bir değişime uğradı (boşanma veya iş kaybı gibi) ve bu karanlık dönemi atlatmak için yardıma ihtiyacınız var.

- Yeni, zorlu bir eğitim sürecine girdiniz ve bu göreve ilişkin olarak güven eksikliği hissediyorsunuz.

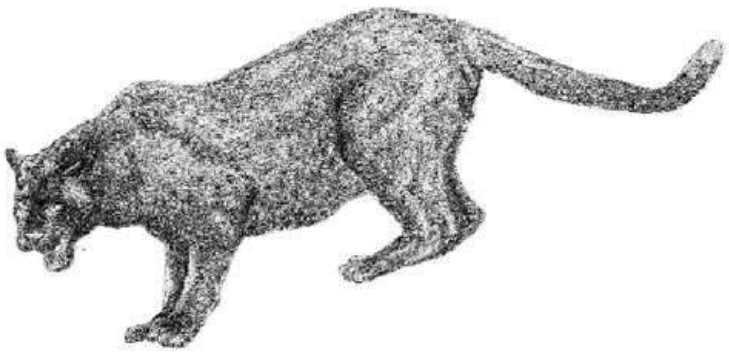
Baykuşun Gücüne Nasıl Erişilir

- Doğada, belki bir ormanda, kumsalda ya da kendi arka bahçenizde sessizce biraz zaman geçirin. Oturup gözlemlerken en küçük ayrıntılara çok dikkat edin. Etrafınızdaki sesleri yakından dinleyin. Sadece gördükleriniz ve duyduklarınıza değil, aynı zamanda bedeninizde hissettiğiniz hislere de dikkat edin. Bunu hem gündüz hem de gece deneyin.

- Sen kimsin? Bu basit soruyu yüksek sesle tekrarlayarak yanıtlayın: *"BEN!"* Çevrenize bakarken yumuşak ama kararlı bir şekilde, derin ve düzenli nefes alıp verin. Bunu bir hafta boyunca her gün birkaç dakika yapın. Bunun size nasıl hissettirdiğine dikkat edin.

- Baykuş gibi sessizce, ses çıkarmadan hareket edin. Bunu içeride ve dışarıda deneyin. Bunu yaparken gözlerinizi açık tutun ve etrafınızdaki sesleri yakından dinleyin. Hareket ettikçe düzenli nefes alın.

- Önümüzdeki iki hafta boyunca Krishnamurti, Yogananda, Sogyal Rinpoche gibi evrensel bilgelik kitaplarından veya manevi üstatların yazdığı veya onlar hakkındaki metinlerden okuyun.



Panter
(Leopar/Jaguar)

*Kalite:*Tutku

Panter'in Size Mesajı

"EVET, BÜYÜK BİR AVCIYIM ve avımı büyük bir gizlilik ve büyük bir şefkatle takip ediyorum. Vurduğum anda bile, teslim olmuş bu varlığın ruhunun bunu yapmayı kabul etmesini takdir ediyorum. Seçimlerini yaptılar
- tahmin edebileceğiniz gibi korkudan değil - sevgiden. Sevgi sadece bana ve aileme değil, yaşamın ölüm ve doğumun büyük döngüsünde devam etmesine izin veren bir sevgi. Sizin için, egonuzun ve bilincinizin yalnızca zayıflamış, eski, zayıf ve artık kim olduğunuzun genel bütünlüğüne faydası olmayan kısımlarını takip etmek gereklidir. Farkındalığınızın ışığıyla onları avlama isteğinizle bu yönleri hasat ederken, kendi büyüme döngünüze hizmet eden, içinizde doğması gerekenlerin sürekliliğini ve yenilenmesini sağlarsınız. Bunu yaparak ruhunuzun kaderini ve amacını gerçekleştirmek için daha fazla alan ve destek yaratırsınız.

"Avlanmak için çok az zamana ihtiyacınız var, çünkü bedeninizi ve ruhunuzu besleyecek bol miktarda kaynak her zaman mevcut. Temel ihtiyaçlarınızı karşıladığınız anlar arasında, dünyevi ve şehvetli tutkuların, ruhunuzu ateşleyen ve sizi harekete geçiren tutkuların tadını çıkarabileceğiniz uzun zamanlar vardır. Hayır, sadece cinsel tutkular değil, aynı zamanda teninize çarpan esintinin tutkulu takdiri, gün doğumunun güzelliği, şarkı söyleyen çocuklarınızın sesi, kalbinizin düzenli atışı veya sevgilinizin teninin tatlı aroması. Tutkuyu cinsel eylemin sınırlarıyla sınırlamak bir hatadır. Bunun yerine aldığınız her nefeste, var olduğunuz her anda olsun. Tutkunun varlığınız boyunca yaşamasına ve kendisini sizin aracılığınızla, sizin olarak ifade etmesine izin verin.

Eğer Panter Güç Hayvanınızsa...

- Son teslim tarihi veya sınırlı bir hedefin baskısı altında en iyi çalışmanızı yaparsınız, ancak dinlenme ve oyun için zaman tanıyarak, hızınızı ayarlayarak dengeyi korursunuz.
- Bir hayaliniz ya da hedefiniz olduğunda, onun gerçekleşmesine çalışırken sessiz bir niyetinizi sürdürürsünüz, onun hakkında çok fazla konuşursanız motivasyonunuzu dağıtacağını ve onun tam tezahürünü tehlikeye atacağını bilirsiniz.
- Çok dokunsal ve şehvetlisiniz, çoğu zaman dokunarak iletişim kuruyorsunuz, ancak o kadar hassassınız ki yanlış türde bir dokunuş sizi rahatsız edebilir. Öte yandan hoş bir dokunuş sizi canlandırabilir ve yeniden enerji verebilir.
- Olağanüstü bir "görüş yeteneği" armağanıyla, hayatınızın büyük bölümünde kendinizi diğerlerinden farklı hissetmenizi sağlayan eşsiz bir içsel biliş armağanıyla doğdunuz.

Şu Durumlarda Panterden Yardım İsteyin...

- Korktuğunuzu veya tehdit altında olduğunuzu hissediyorsunuz ve güçlü bir korunma hissine ihtiyacınız var.

vesayet.

- Bir acı döneminden geçtiniz veya geçiyorsunuz (hatta mecazi bir ölüm) ve gerçek gücünüzü geri kazanacağınız döngünün yeniden doğuş kısmına geçmek için desteğe ihtiyacınız var.

- Bir şekilde fiziksel veya duygusal olarak yaralandınız ve iyileşmeniz ve iyileşmeniz için yardıma ihtiyacınız var.

- Hayatınızın ya da karakterinizin inkar edilen, kaçınılan ya da görünüşte tatsız olduğu için gölgede kalan bir yönüyle karşı karşıya kaldınız ve sonuçları ne olursa olsun bu yönüyle yüzleşmeye hazırsınız.

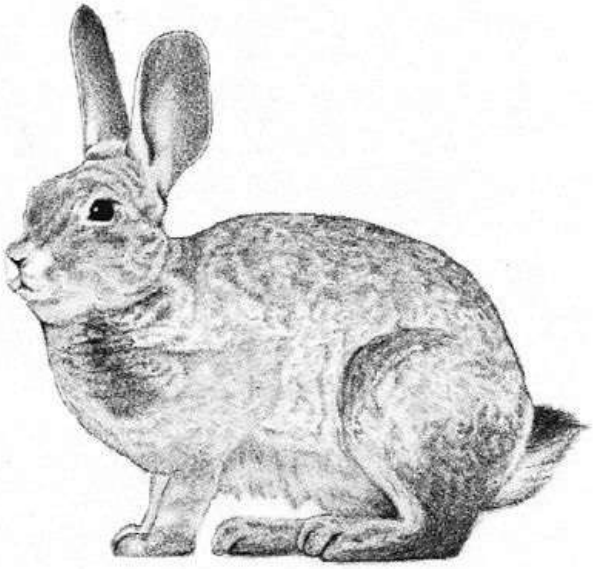
Panterin Gücüne Nasıl Erişilir

- Romantik partnerinize dokunmak ve onu okşamak için zaman ayırın, cinsel ilişkiye yol açması veya cinsel ilişkiyle sonuçlanması gerekmeden yalnızca deneyimin saf duygusallığının tadını çıkarın.

- Günlüğünüze veya ayrı bir kağıdın üst kısmına "Artık bırakmaya hazırım..." yazın ve kendi karakterinizin serbest bırakmaya hazır olduğunuz tüm durumlarını, kişilerini ve yönlerini listeleyin.

- Bir yap*gizli yürüyüş*:Çıplak ayakla, ayaklarınız hafifçe içe doğru dönük, her ayağın dış kenarının yere ilk temas etmesine izin vererek, yerde mümkün olduğunca yavaş ve sessiz yürüyün.

- Gün boyunca periyodik olarak solar pleksusunuzdaki (üçüncü çakra olarak da bilinir) hislere çok dikkat edin; bunlar içgüdülerinizdir. Bu alanın ne zaman daraldığına dikkat edin; Bunu yaparken, bu hissi tetikleyebilecek her türlü düşüncenin veya acil durumun farkında olun.



Tavşan

Kalite: Doğurganlık

Tavşanın Size Mesajı

"BAZI İNSANLAR tavşan olmanın tek sebebinin korku olduğunu düşünüyor ama bu sizi yanıltmasın. Biz*Yapmak*Bazen ürkek görünüp davranabilirsiniz ama bizde korkudan çok daha fazlası var. Birincisi, çok sayıda küçük yavru üretiyoruz. Bunun nedeni, yiyeceğe ihtiyacı olan çok sayıda erkek ve kız kardeşimizin olması ve biz de hayat devam edebilsin diye payımızın bir kısmını feda etmeye hazırız. Önemli bir şey değil. Vücudumu yemek için kullananlardan nefret etmiyorum. Bunu yapabilecek kapasitede değilim. Bu böyledir ve bunu kabul ediyorum. Sizin için bu tür bir doğurganlık, yalnızca türün üremesi için vücudun doğurganlığından daha fazlasıdır. Aklın ve kalbin doğurganlığıyla ilgilidir. Zihnin doğurganlığı; hayal etmek ve yaratmakla, bir çocuğun kil kasesinden siz insanların ortaya çıkarabileceğiniz inanılmaz başyapıtlara kadar, sanatsal ifadenin güzel eserlerini üretme olasılıklarının üzerine atlamakla ilgilidir. Sonra kalbin doğurganlığı vardır, kalbinizin tüm yaşam biçimlerine açık ve sevgi dolu olmasına izin verir, bunu pek çok farklı ve yaratıcı şekilde gösterir.

"Başarınızı her zaman ne kadar sıçrayıp zıpladığınızla ölçemezsiniz; aynı zamanda o sakin, sessiz anlar için de ara vermeniz gerekir. İşte o zaman rüzgarda olanın kokusunu alabilir, güneşi vücudunuzda hissedebilir ve sizden gerçekten vermeye istekli olduğunuzdan daha fazlasını isteyenleri alt edebilirsiniz. Hayatımız kısa; seninki de öyle. Gerektiği kadar korunduğunuzu bilerek zıplayın, sıçrayın ve zıplayın, sonuna kadar tadını çıkarın. Tamamen hareketsiz kaldığınızda her zaman kendi ruhunuzun kalp atışını duyacağınıza güvenin."

Eğer Tavşan Güç Hayvanınızsa...

- Konuşmanızda ve eylemlerinizde hızlı ve çeviksiniz, rakiplerinize karşı zafer kazanabilir ve zekanızı, sağduyunuzu ve zekanızı kullanarak kendinizi rahatsız edici durumlardan kurtarabilirsiniz.

- Her zaman bir B Planınız vardır ve gündeminiz konusunda o kadar esneksiniz ki her türlü beklenmedik duruma hazırlıklı olursunuz. Son derece stresli veya korkutucu durumlarda bile, ihtiyaçların gerektirdiği şekilde planları kolayca değiştirebilirsiniz.

- Kişisel yaşamınızda ve iş yaşamınızda, uzun süreli hareketsizlik ve göreceli dinginliğin yoğun aktivite dönemlerini takip ettiği, ilerlemenin büyük bir hızla gerçekleştiği döngülere sahip olma eğilimindesiniz.

- Bazen başkalarını sizi tanıyana kadar şaşırtan felsefi bir derinliğe sahip, hassas, sanatsal ve kendini ifade edebilen birisiniz.

- İyimser ve pozitifsiniz ve karamsarlığa ve karamsarlığa tahammül etmekte zorlanıyorsunuz.

Ne Zaman Tavşandan Yardım İsteyin?

- Harika bir fırsat karşınıza çıkıyor; ancak bundan yararlanmak için harekete geçmelisiniz

hızla.

- Çok yavaş ilerleyen bir proje üzerinde çalışıyorsunuz ve işleri hızlandırmak istiyorsunuz.

- Bebek sahibi olmaya çalışıyorsunuz ve yine de hamile kalmayı isteseniz bile, bu kadar çok uğraşmayı bırakıp, herhangi bir sonuca bağlı kalmadan sevgilinizle sevişmenin zevkinin, hazzının ve oyunbazlığının tadını çıkarmaya geri dönmek istiyorsunuz. .

- Bir projeyi veya girişimi başarmak için başarısız bir girişimde bulundunuz ve şu ana kadar hedefinize ulaşmanızı engelleyen görünen engeller nedeniyle hayal kırıklığıyla karşılaştınız.

Tavşanın Gücüne Nasıl Erişilir

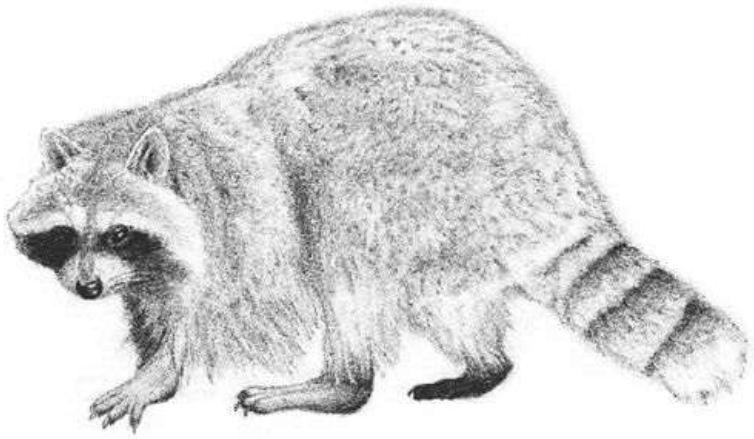
- Bir dahaki sefere dışarıya çıktığınızda, göze çarpmayan bir yer bulun ve orada birkaç dakika ayakta durun, mümkün olduğunca hareketsiz kalın.

- Kendinizi rahat ve konforlu hissetmenize yetecek kadar battaniye ve yastıkla kendinizi örtün ve birkaç dakikalığına burasının sizin yuvanız olmasına izin verin.

- Birkaç gün boyunca bol meyve ve salatadan oluşan vejetaryen beslenmeyi deneyin.

- Bir sebze bahçesi büyütün ve küçük hayvanların (tavşanlar dahil) doğrudan buraya gelip yemek yemesine izin veren belirli bir bölümü törenle ayırın.

- Hop - doğru, hop, tıpkı çocukken olduğu gibi - en azından bir dakika boyunca, sık sık yön ve hız değiştirerek.



Rakun

Kalite: Beceriklilik

Rakun'un Size Mesajı

“EVET, KABUL EDİYORUM; ben bir çöpçüyüm. Bir şekilde geçimini sağlamak zorundasın! Artı, beslenecek çocuklar falan var. Ama size şunu söyleyeyim: Ormandan mahallenize kadar hemen hemen her yerde yaşayabilirim ve yine de bunu başarabilirim. Sadece çok telaşlı değilim. Ama ben*ben*biraz meraklıyım ve ihtiyacım olanı senin aklına bile gelmeyecek yerlerde buluyorum.

“Sana gelince, sandığından çok daha akıllısın ve çok daha beceriklisin. Kendiniz, başkaları ve dünyanız hakkında farkına bile varmadığınız her türlü şeyi keşfetmek için doğuştan gelen zekanızı kullanabilirsiniz ve sorunlara ve zorluklara çözüm bulma konusunda asla endişelenmenize gerek kalmaz. Ayrıca herkese karşı bu kadar açık olmanıza, hakkınızda her şeyi bilmelerine gerek yok. Kendinizin bir kısmını yedekte ve özel tutun, belirli yönlerinizi yalnızca tamamen güvenebileceğiniz kişilerle paylaşın. Bunu, bu özelliklerden utandığınız için değil, akıllı sağduyunuzla yapın. Yaratıcı çıktılarınızın çoğu karanlıkta ve geceleri gerçekleşir, bu nedenle bunu onurlandırın ve ihtiyacınız olan işi bu zamanlarda yapın. İnsanca mümkün olduğu kadar içgüdülerinize güvenin. Size iyi hizmet edecekler.”

Rakun Güç Hayvanınızsa...

- El becerisi yeteneğiniz nedeniyle, ister heykel yaparak, ister resim yaparak, yazarak veya başka bir çabayla kendinizi en iyi ellerinizle ifade edersiniz. Sen*mutlak* Hayatınızda başka ne yaparsanız yapın, bu özelliği onurlandırın ve yaratıcı bir şekilde ifade edin.

- Bazıları açıkça ifade ettiğiniz, bazıları ise genel kişiliğinizin arkasında gizli kalan çok sayıda farklı kişiliğiniz var. Sadece özünde kim olduğunuzu hatırlayın ve bu farklı kimlikleri samimiyet ve şefkatle ve hiçbirini fazla ciddiye almadan yaşamanıza izin verin.

- İster şehirde, ister banliyöde, ister kırsal alanda, ister vahşi doğada yaşayın, evinizdesiniz. Çok uyumlu ve esneksiniz ve kaldığınız hemen her yerde bir yuva yapabilirsiniz.

- Siz bir toplayıcısınız ve herhangi bir zamanda ihtiyacınız olanı bulma konusunda inanılmaz derecede beceriklisiniz. Zor durumlarla veya problemlerle karşılaştığınızda, bu becerikliliği yaratıcı çözümler keşfetmek için kullanabilirsiniz.

Ne Zaman Raccoon'dan Yardım İsteyin?

- Başka birinin beklentilerini şekillendirmek ve onlara uymak konusunda baskı hissediyorsunuz ve özerkliğinizi korumak ve kişilikleriniz ve ifadelerinizdeki çeşitliliğe razı olmak istiyorsunuz.

- Ellerinizi ustalık ve çeviklikle kullanmanızı gerektiren bir görevle karşı karşıyasınız.

- Ya işinizde ya da ilişkinizde sıkışıp kaldığınızdan ya da hiçbir mantıklı nedenden ötürü macera ve keşif için can atıyorsunuz.

- Kendinizi hem zorlayıcı hem de sinir bozucu yeni bir durumda buluyorsunuz ve bu duruma esneklikle yaklaşmanız ve kişisel bütünlüğünüzden ödün vermeden bu koşullara uyum sağlamanız gerekiyor.

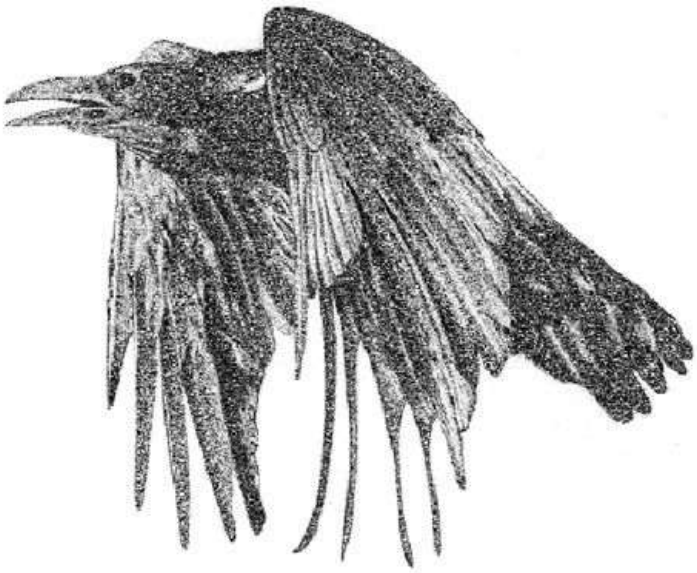
Raccoon'un Gücüne Nasıl Erişilir

- Maskelerle oynayın. Ya bir maske yapımı atölyesine katılın ya da bir veya iki tane satın alın ve deneyin, bunu yapmanın size nasıl hissettirdiğini not edin.

- Normalden farklı giyinin. Genellikle şık giyiniyorsanız, aşağı giyinin ve bunun tersi de geçerlidir. Daha sonra nispeten anonim kalabileceğiniz halka açık bir yere gidin ve vücut duruşunuzu, yürüyüş şeklinizi ve yüz ifadelerinizi deneyin. Kendinizi bu şekilde gizlemenin sizi nasıl etkilediğine dikkat edin.

- Kaynaklarınızın kapsamlı bir listesini yapın. Kişisel özelliklerinizi, yeteneklerinizi ve becerilerinizi ekleyin; başarıların ve zaferlerin anıları; hayatınızdaki insanlar; ve manevi ve toplumsal kaynaklar. Zorlu veya bunaltıcı görünen bir durumla karşılaştığınızda size hatırlatmak için bu listeyi hazır bulundurun.

- Bir yemek hazırlamak yerine, buzdolabınızda ve dolaplarınızda veya markette yiyecek arayın ve yemeye devam ettiğiniz farklı türdeki yiyeceklerden küçük porsiyonlar arayın.



Kuzgun
(Karga)

*Kalite:*Büyü

Raven'ın Size Mesajı

"BEDENİNİZİ RAHATLATIN! Artık burada olduğuna göre korkacak hiçbir şey yok. Tüm yaratılışın başlatıldığı karanlık ve gizemli alemden, Ebedi Bilinçaltı'ndan, Büyük Bilinmeyen'den döndüm. Şu anda hayatınızda olup bitenlerle ilgilenmenizi dinliyorum. Tam da şu anda! Çok dikkat edin. Bu sizin için özellikle hayırlı bir zaman, bu noktaya kadar öğrendiğiniz her şeyi pekiştireceğiniz ve gerçekten çok başarılı olacağınız bir zaman.*Bilmek*ona güvenin ve hiçbir özür dilemeden, gösterişçilik ya da kibir olmadan bildiklerinize güvenin. Sadece güçlü yönlerinizin ve sınırlamalarınızın farkına varın, ancak ikisinin de sınırlayıcı olmasına izin vermeyin. Sen bir sihirbazsın. Bir büyücü. Yaradılışın inisiyasyonunun o gölgeli aleminden bu ışık ve maddesellik alemine ileri geri gitme yeteneğine sahipsiniz. Her iki dünyada da tamamen rahat olabilirsiniz; karanlıkla aydınlık arasındaki dünyalarda da. Sihrin özü budur: bu dünyaları kolaylıkla ve zarafetle geçebilmek ve karanlıktan öğretileri ve şifaları bu gerçekliğe geri getirebilmek. Ancak ancak bu sihir sevgi ve alçakgönüllülükle uygulandığında kişi boşlukta erişilen şeyin gücünden ve yoğunluğundan kurtulabilir. İzin ver, karanlıktan kanatların dolu ve çağrın güçlü olarak çıkmana yardım edeyim."

Eğer Kuzgun Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Çok sosyal, hayat dolu ve biraz karamsarsınız, ancak hayata yaklaşımınız konusunda oldukça esneksiniz. Her türlü yeni duruma veya ortama kolayca ve kolayca uyum sağlarsınız.

- Derin meditasyon ve açık niyet yoluyla, ihtiyacınız olan her şeyi maddi gerçekliğe getirmek için boşluğun verimli ve yaratıcı enerjileriyle nasıl çalışacağınızı bilirsiniz.

- Yaşlandıkça ve olgunlaştıkça, ruhsal bilincin değişen hallerine ilişkin bilginiz artar ve perdenin ötesindeki alemler sizin için giderek daha erişilebilir hale gelir.

- En küçüğünden en büyüğüne kadar tüm hayvanlara hakimsiniz ve onlarla iletişim kurma konusunda özel bir yeteneğiniz var.

- Kendinize son derece güveniyorsunuz ve kolayca korkutulmuyorsunuz, ancak özellikle saldırgan davrananlara karşı temelde bir ihtiyatlı ve uyanıksınız. Her zaman ne yapmanız gerektiğini biliyor gibisiniz ve bunu hızlı ve kararlı bir şekilde yapıyorsunuz.

Ne Zaman Raven'dan Yardım İsteyin?

- Özellikle travmatik bir çocukluk geçirdiniz ve iyileşmeye ve toparlanmaya hazırsınız

kaybolan masumiyet ve neşe.

- Hayatınızdaki sihirle bağlantınızı kaybettiniz ve onu nasıl yeniden yakalayacağınızı öğrenmek istiyorsunuz.

- Fiziksel veya duygusal iyileşmeye ihtiyacınız var ve hemen hemen her şeyi denediniz. Artık düzenli olarak dua ederek ve ilahi müdahale ve mucizelere olan inancınızı ortaya koyarak iyileşmenizi desteklemeye hazırsınız.

- Coğrafi olarak uzakta, iyileşmeye ihtiyaç duyan bir sevdiğiniz var. Raven, bu sevdiğiniz kişi adına yaptığınız şifa törenlerindeki dualarınızın ve şifa enerjinizin kuryesi olacaktır.

Raven'ın Gücüne Nasıl Erişilir

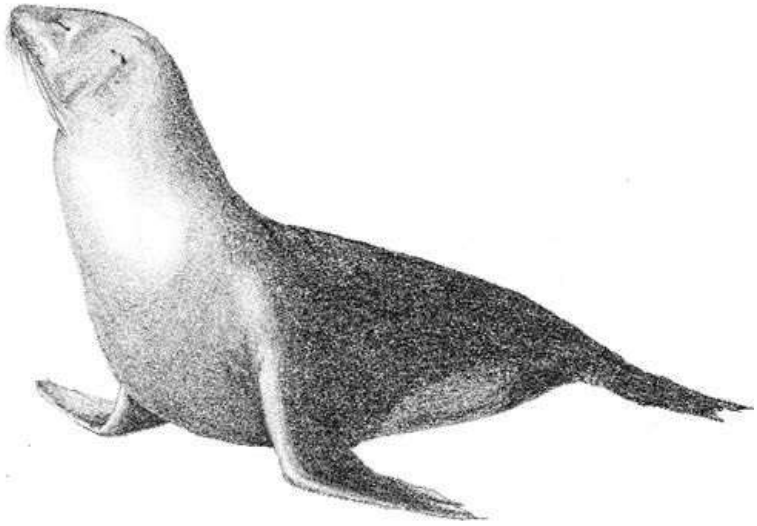
- Bu tür manevi tedaviye ve bakıma ihtiyacı olan herkese veya her şeye dua ve şifa göndermek için bir şifa çemberi düzenleyin ve kolaylaştırın.

- Karanlıkta biraz zaman geçirin (güvenli bir şekilde) ve nefes alırken onun sizi sarmalamasına izin verin, vücudunuzda yüzeye çıkan korkuyu gönderip altınızdaki toprağa topraklayın.

- Raven'la aranızdaki çağrışımları anlatan bir şiir ya da kısa bir yazı yazın, özellikle de onun nesine hayran olduğunuzu belirtin.

- Raven'ın çağrısını, sabahın erken saatlerinde bir grubun yanına oturup çağrılarını duyarak öğrenin. Her birinin farklılığını ve ortak noktalarını dinleyin ve bu çağrıları her gün uygulayın.

- Kış gündönümünde Raven'dan dualarınızı, isteklerinizi ve hayallerinizi karanlıktan aydınlığa taşımasını isteyerek bir çağrı töreni oluşturun.



Fok
(Deniz aslanı)

Kalite: Hayal gücü

Seal'in Size Mesajı

"BEN OKYANUSUN YARATIĞIYIM ama aynı zamanda toprağı da seviyorum. Günlerimi denizde geçirebilsem de karaya çıkmam gereken zamanlar da oluyor. Hayal gücünüzün okyanusunda yüzmek de sizin ayrıcalığınızdır ve orada günler geçiremeseniz de karaya çok çabuk çıkmanıza gerek yok. Bu bereketli ve akıcı oyun alanında oluşan şeyleri hayata geçirmek için bolca zaman var. Unutmayın, tüm yaşam okyanusta başlar. *Tüm* hayat. Bu nedenle sulara büyük saygı ve özenle davranmalıyız. Kendi yaratıcı hayal gücünüzü de aynı şekilde değerlendirmelisiniz. Kendinize bu engin yaratıcılık rezervuarında yüzme izni verin ve dünyaya doğmaya hazır olanı ortaya çıkarın.

"Acele etmeye ya da acele etmeye gerek yok. Bugünlerde bunu yapan çok fazla insan var, o yüzden o kalabalığa katılmayın. Nereden başlıyorsun? Peki, bir yerlerdeki dolaba veya depoya sakladığınız şeyleri biliyor musunuz? Bunlar hayal gücünüzü ve yaratıcı yönünüzü yeni ve farklı şekillerde ifade edebileceğiniz materyallerdir. O halde onu dolaptan çıkarın ve tezahürün aracı olmasına izin verin.

"Bilincinizin içgüdü ve bilgeliğin sizi götürdüğü yöne akmasına izin verin ve bu ruh ilacını hayal gücünüzden fiziksel varoluşa doğru besleyin. Kendinize empoze ettiğiniz tüm sınırlamaları bırakın ve bunun için gidin! Sadece yapabileceğinizi bilin ve bu süreçte eğlenin. Ve lütfen: Sulara iyi bakın."

Eğer Fok Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Çok uyumlusunuz ve hayatınızda birçok kişinin vazgeçeceği bir dizi durumla karşılaştınız, ancak daha da büyük bir güç ve kararlılıkla toparlanmaya devam ediyorsunuz.
- İnanılmaz derecede yaratıcı ve yaratıcısınız ve bu hediyeleri kanalize etmek ve yönlendirmek için birkaç farklı yola sahip olmalısınız, aksi takdirde yaşam gücünüz büyük ölçüde azalacaktır.
- Bir su kütlesinin yakınında olduğunuz sürece, ılıman iklimlerden soğuk iklimlere kadar hemen hemen her yerde yaşayabilirsiniz.
- Dışa dönük ve girişken birisiniz, arkadaşlarınızla ve ailenizle oynamayı seviyorsunuz ve her türlü sosyal durumu neşelendirebiliyorsunuz.

Aşağıdaki Durumlarda Seal'den Yardım İsteyin:

- Yaratıcı hayal gücünüz ve ifadeniz bloke olmuş veya durağanlaşmış durumda ve güçlü dozda ilham ve motivasyona ihtiyacınız var.

- Ayrılık veya boşanma gibi büyük bir yaşam değişikliğinden geçiyorsunuz ve ekstra güç ve korumaya ihtiyaç duyuyorsunuz.

- O kadar yaratıcı bir dalgalanma yaşıyorsunuz ki bu sizi dengesiz ve temelsiz tutuyor ve daha sıradan gerçeklikler ve sorumluluklarla ilgilenebilmek için biraz daha ayakları yere basmanız gerekiyor.

- Kendinizi duygusal olarak boşlukta veya kendinizi yenilgiye uğratan bir duygusal çalkantı içinde sıkışmış hissediyorsunuz ve bir ara verip dışarı çıkıp biraz eğlenmeniz gerekiyor.

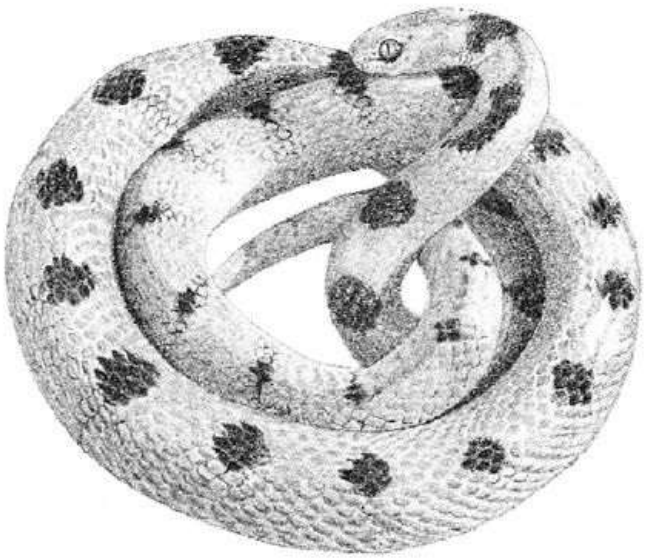
Seal'in Gücüne Nasıl Erişilir

- Kirliliği durdurmaya ve okyanusları, gölleri ve nehirleri temizlemeye adanmış bir kuruluşa zamanınızı veya paranızı bağışlayarak katkıda bulunun.

- Gelecek ay boyunca yanınızda her zaman bir not defteri bulundurun ve hareket ettiğinizde not defterine yazın. Hatırladığınız rüyaları eklediğinizden emin olun.

- Filmi izle*Roan Inish'in Sırrı,*John Sayles'ın yönettiği hikayeyi okuyun ve hikayenin uyandırdığı düşünce ve duyguları not edin.

- Bir dahaki sefere bunu yapma fırsatı bulduğunuzda, birkaç dakikanızı okyanus kenarında oturarak, etrafınızda ve içinizde olup bitenler üzerine meditasyon yaparak geçirin.



Yılan

*Kalite:*Diriliş

Yılanın Size Mesajı

“Yaşamın nihai maddesini, tüm bunları canlandıran DNA'yı TEMSİL EDİYORUM VE O'nun akrabasıyım. Sizi bu gezegendeki diğer tüm canlılara güçlü bir şekilde bağlayan, varoluşun temel ikiliğini ifade eden, iç içe geçmiş ikiz yılanlardır. Bazı çevrelerde bana kötü bir isim verildi, ancak pek çok çevrede büyük saygı görüyorum ve onurlandırılıyorum.*Benden korkmana gerek yok!*Öğretebilirim, iyileştirebilirim ve eskisi bitip tamamlandığında sana yeni hayata giden yolu gösterebilirim. Tüm çakralarınızı temizlemenize ve uyandırmanıza, sıfırdan yeni yaşam gücü ve canlılık getirmenize yardımcı olabilirim. Gözlerinizi kapatın ve omurganızın tabanından tüm omurganız boyunca başınızın tepesine kadar yükselen bu şifa enerjisini izleyin. Oradan bu enerjinin vücudunuzun ön iç kısmından aşağıya doğru aktığını, iç organlarınızı iyileştirici güçle yıkadığını hissedebilirsiniz.

“Ben ebediyim ve şimdiyim, eril ve dişilim, şifacı ve iyileştirilmiş olanım, anne ve babayım ve tüm şifanın sembolü ve ruhuyum. Gücümü asla küçümseme ve korkma!”

Yılan Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Ezoterik ve metafizik konularla kendinizi evinizde hissedersiniz, kadim ve yerli kültürlerden ve ruhsal uygulamalardan etkilenirsiniz.
- Yeteneklerinizin odağı ister fiziksel, ister duygusal, zihinsel veya ruhsal boyutta olsun, siz bir şifacısınız. İyileştirme yeteneklerinizi bitkilere, hayvanlara veya insanlara uyguladığınızda bu doğrudur.
- İyileşme kapasiteniz, ister mecazi ister gerçek ölüme yakın deneyimler olsun, bir dizi inisiyasyonun sonucu olarak ortaya çıktı. Her biri size daha büyük bir anlayış, bilgelik ve iyileştirme gücü getirdi.
- Son derece "duygusal"sınız. Bedeninizdeki fiziksel duyularla başkalarının auralarını veya enerjilerini algılamakla kalmaz, aynı zamanda tehlikenin kokusunu alır ve bunu bağırsaklarınıza kaydedersiniz. Bu hislere ve kokulara dikkat edin ve ne kadar garip görünürse görünsün onlara güvenin.

Şu durumlarda Snake'den Yardım İsteyin:

- Yeni bir kimliğin oluşabilmesi için eski kimliğinizden kurtulmanızı gerektiren büyük bir yaşam veya gelişimsel geçiş sürecinden geçiyorsunuz.
- Mevcut bir durumun, durumun veya ilişkinin yıkıcı yönlerini serbest bıraktıktan sonra ne yapacağınız konusunda net bir seçim yapabilmek için, onlardan kurtulma konusunda yardıma ihtiyacınız var.

- Kendinizi fiziksel bir hastalık olarak tezahür ettirebilecek her türlü fiziksel, zihinsel, duygusal veya ruhsal zehirliliğiniz var ve sağlıklı olabilmek için bu zehirleri dönüştürmeniz gerekiyor.

- Karanlıkta bir geçişi içeren yaratıcı ama bilinmeyen bir bölgeye giriyorsunuz; nereye gittiğinizi tam olarak göremediğiniz ve ileride olacaklardan korktuğunuz bir yer.

- Enerjinizi ve canlılığınızı, özellikle de cinsel canlılığınızı artırmak istiyorsunuz.

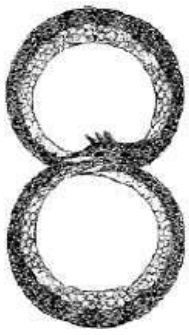
Snake'in Gücüne Nasıl Erişilir

- Kolçaksız bir sandalyeye oturun ve gözlerinizi kapatın. Özellikle omurganızın nasıl hareket ettiğinin farkında olarak, dalga benzeri bir düzende yavaşça ve nazikçe yan yana sallanın.

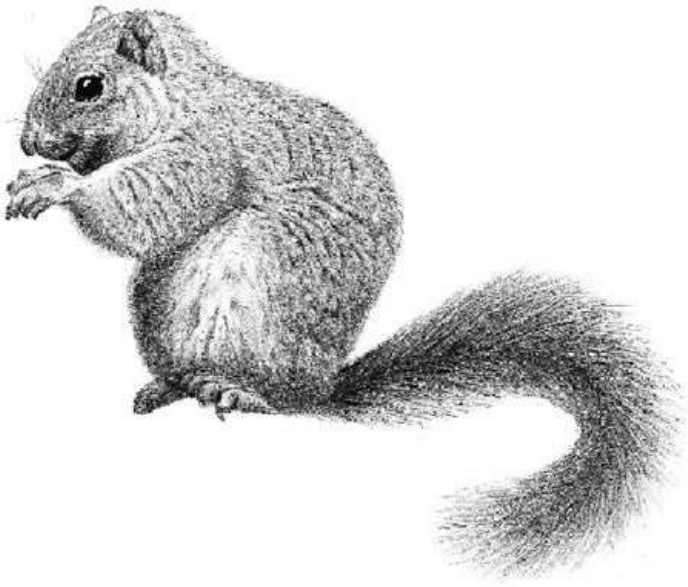
- Rahatça dik otururken, farkındalığınızı omurganızın tabanına getirin ve omurganızın başınıza birleştiği bölgeye ulaşana kadar dikkatinizi ve farkındalığınızı yavaş yavaş yukarı doğru hareket ettirin. Bu enerjiyi başınızın tepesine kadar takip etmeye devam edin, ardından vücudunuzun önünden aşağıya ve iç kısmına doğru akmasına izin verin, böylece içini iyileştirici güçle yıkasın.

- Fiziksel ya da duygusal olarak ciddi şekilde yaralandığınız ve yalnızca hayatta kalmakla kalmayıp, aynı zamanda bazı güçlü öğretilerle gelip hayatınızda çok dramatik değişiklikler yaptığınız, ölüm ve diriliş deneyimlerinizden iki ya da üçünü anlatan bir günlük tutun.

- Pek çok kültürde kendi kuyruğunu yiyen bir yılan resmi vardır (Yunanlılar buna *Ouroboros*) tamamlanmayı, mükemmelliği, bütünlüğü ve sonsuzluğu simgeliyor. Bu sembol üzerinde meditasyon yapın:



Fikirleriniz ve onunla olan ilişkileriniz hakkında günlük tutun.



Sincap

Kalite: Hazırlık

Sincap'ın Size Mesajı

"HİÇ ENDİŞELENMİYORUM. Hiç de bile. Her türlü olasılığa hazırım ve sadece kış için bütün fındıklarımı sakladığımı kastetmiyorum. Yapmam gerekeni yaptığım sürece her şeyin halledileceğine dair büyük bir güvenim var. aynısını söyleyebilir misin? Beni telaşla koşturduğumu görüyorsunuz ama ne boşa hareket ediyorum ne de enerjimi gereksiz yere harcıyorum. Sen de yapmamalısın. Bütün bu 'meşgullük' sırf yaptığınız şeyin çok önemli olduğunu düşünebilmeniz için. Toplanma zamanı geldiğinde toplanmalı, oyun zamanı geldiğinde oynamalı, dinlenme zamanı geldiğinde dinlenmelisin. Hareketleriniz açık bir niyetle motive edildiğinde ne kadar çok şeyi başarabileceğinize şaşıracaksınız. Evet, eylem anahtardır, ancak rastgele ve kaotik bir koşuşturmaca yerine, açık ve bilinçli bir amacı olan eylemdir.

"Yönünüzü içsel bilişinizin belirlemesine izin vererek ormanın içinden geçen yolu seçin. Ve hangi eylem tarzını (veya eylemsizliği) gerçekleştireceğinizi belirleyebilmek için içgüdülerinizi takip etmeye devam edin. Bağırsaklarınızdaki değişen hisler size ne zaman ve neyi toplayacağınızı, ne zaman ve neyi serbest bırakacağınızı söyler. Sadece maddi mallar değil, aynı zamanda yargılar, korkular, şüpheler ve kaygılar da. Bedeninize bağlı kaldığınız ve egoist zihninizden çok fiziksel duyularınıza güvendiğiniz sürece size hiçbir zarar gelmez. O halde ihtiyacınız olanı alın - ne fazla ne de az - ve alacağınızı şükranla geri verin. Hayatın bereketli olduğuna güvenin, ancak sadece mantraları ve onaylamaları tekrarlamayın; gerekli eylemi yapmaya istekli olun. Vücudunuzu besleyecek, kalbinizi dolduracak ve ruhunuzu besleyecek ihtiyacınız olan her şeyi biriktirerek hazırlanın!

Eğer Sincap Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Kendiniz veya başkaları için yaptığınız planları organize etme, strateji oluşturma ve uygulama konusunda mükemmelsiniz. Doğal olarak bu hediyeleri içeren işlere yöneliyorsunuz.

- İlginizi çeken şeyleri gözlemlemek, incelemek veya okumak yerine yaparak öğrenme konusunda çok daha iyisiniz.

- Oldukça sosyal olabilirsiniz ve aileniz ve arkadaşlarınızla oyun oynamaktan ve fiziksel aktiviteler yapmaktan hoşlanırsınız. Ancak tanımadığınız kişilere, özellikle de tamamen yabancılara karşı temkinli ve ihtiyatlısınız.

- Siz iyi bir "izcisiniz", beceriklisiniz ve ortaya çıkan hemen hemen her şeye hazırlıklısınız. Genellikle ihtiyaç duyduğunuz malzemelere kolayca erişebilirsiniz.

Ne Zaman Sincaptan Yardım İsteyin?

- Hayatınız o kadar meşgul ve dolu ki, sanki odaklanmadan koşuşturuyormuş gibi hissediyorsunuz ve kendinizi daha amaçlı ve yönlendirilmiş hissetmek istiyorsunuz.

- Çok fazla eşya biriktirdiniz ve amacına hizmet eden ve artık ihtiyaç duyulmayan eşyaları dağıtmaya ve geri dönüştürmeye hazırsınız.

- Kendinizi, bloke olduğunuz ve hatta eylemsizliğe dondurduğunuz noktaya kadar gelecek hakkında büyük ölçüde endişelenirken buluyorsunuz.

- Kendinizi güvensiz hissettiğiniz bir döngüden geçiyorsunuz ve istemeden içine girebileceğiniz herhangi bir potansiyel tehlike veya zararlı durum konusunda sizi uyarmaya yardımcı olacak manevi bir koruyucuya ihtiyacınız var.

Sincapın Gücüne Nasıl Erişilir

- Birkaç dakika boyunca kısa, kesik kesik hareketlerle Sincap'ın hareketini taklit edin. Bunu yaparken gözlerinizi açık tutun ve çevrenizi yakından gözlemleyin.

- Şu anda sahip olmadığınız, ihtiyacınız olan her şeyin bir listesini yapın ve bunları elde etmek için bir plan ve strateji geliştirin.

- İhtiyacınız olan veya istediğiniz şeyleri almadan önce dolaplarınızı temizleyerek yükünüzü hafifletin. Tüm eski kitaplarınızı, mücevherlerinizi ve diğer maddi eşyalarınızı alın ve bunları bir ikinci el mağazasına veya bunları kullanabilecek birine verin.

- Mevsimlere özellikle dikkat edin ve aktivite düzeyinizi buna göre koordine edin. Örneğin sonbaharda “toplanın”, kışın yavaşlayıp dinlenin, ilkbaharda dışarı çıkın, yazın oynayın.

Kuğu

*Kalite:*Lütuf

Swan'ın Size Mesajı

"AH, ne kadar tatlılık ve güzelliğe sahipsin - farkında olsan da olmasan da. Gerçekten görene kadar bakın*Görmek,*aynaya ya da gölün durgun, sakin sularına yansıyan güzellik. Sadece iç ve dış güzelliğinize değil, en küçük çiçekten gece yıldızların muhteşem panoramasına kadar sizi çevreleyen her şeye tanık olun. Her zaman oradadır. Tek yapmanız gereken yavaşlamak, nefes almak ve gözlerinizi, kulaklarınızı ve kalbinizi açmak. Sen çirkin ördek yavrusu değilsin. Tüm karanlık ve gölgeli unsurlarına rağmen sizin dünyanız da öyle değil. Gölge ve ışığın büyülü dansını tüm gizemi ve çekiciliğiyle, korku ya da yargılama olmadan fark etmeyi seçmek her zaman size kalmıştır.

"İster tek başınıza ister başkalarıyla birlikte yürüyor olun, bu dünyada zarafet ve masumiyetle yürümenize, kendi özel şarkınızla yavaş yavaş dans ederek yaşam boyunca ilerlemenize yardım etmeme izin verin. Havadan suya geçmek gibi, deneyimlediğiniz çeşitli bilinç halleri ve duygusal dokular arasında yumuşak ve zahmetsizce geçiş yapmanıza ve bu arada sezgilerin seçimleriniz için yol gösterici güç olmasına izin vermeme izin verin. Teslim ol ve güven. Gerçekten çok basit."

Eğer Kuğu Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Değişim sularında kolayca ve zahmetsizce süzülme konusunda oldukça ustasınız ve yaşamın günlük ritimlerinde sorunsuz bir şekilde hareket ediyorsunuz.
- Çeşitli bilinç durumlarından kolaylıkla geçiş yapabilirsiniz ve sezgisel kapasitenize büyük bir güven duyarsınız; bunlardan biri de geleceği öngörme yeteneğidir.
- Fiziksel görünüşünüz nasıl olursa olsun, iç güzelliğinizle parlıyorsunuz ve bu dünyada tevazu ve dengeyle yürüyorsunuz.
- Fiziksel ve ruhsal olarak çok güçlüsünüz, ancak güzelliğiniz ve zarafetiniz başkalarını aldatarak uysal ve pasif olduğunuzu düşünebilir.
- Karşılaştığınız herkesle kolayca sohbet etme konusunda takdire şayan bir yeteneğe sahipsiniz ve neredeyse herkes için büyüleyici ve karşı konulmaz olan kendine özgü bir tarzınız ve saygınlığınız var.

Şu durumlarda Swan'dan Yardım İsteyin:

- Çeşitli sosyal ve iş durumlarını ele almanıza yardımcı olmak için güçlü bir denge ve güven dozuna ihtiyacınız var.
- Duygusal ya da fiziksel olarak oldukça çirkin hissediyorsunuz ya da sadece hayatın çirkinliğini ya da hayatınızın belirli bir yönünü hissediyorsunuz. Ayrıca kendinize iyi bakmadığınızı ve kendinize ekstra özel bir şeyler vermeniz gerektiğini de fark edersiniz.

bakım.

- Oldukça sıradan koşullar altında sıkışıp kaldığınızı, mistik ve ruhsal olanla bağlantınızı kaybettiğinizi hissediyorsunuz ve bu alemlerle olan bağlantınızı yeniden kazanmak istiyorsunuz.

- Ruh eşinize hazırsınız ama önce ruh eşinizi bulup onunla tanışmanız gerektiğini biliyorsunuz.*iç* eşinizi üçüncü boyut realitesinde tezahür ettirmeden önce, cinsiyetinizi ve karakterinizi tamamlayan o parçanız.

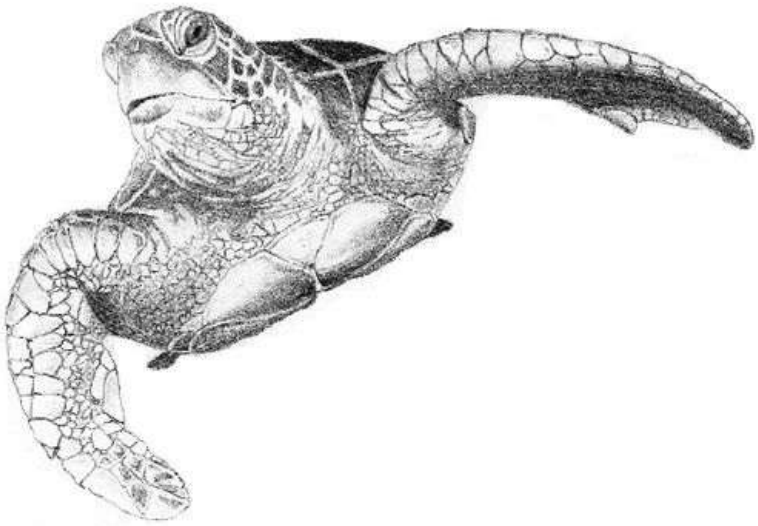
Swan'ın Gücüne Nasıl Erişilir?

- Kendiniz hakkında alışkanlıkla yaptığınız tüm eleştirel ifadelerin bir listesini yapın ve işiniz bittiğinde listeyi törenle yakarak veya gömerek bu kişisel yargılamalardan kurtulun.

- Yumuşak, akıcı bir müzik açın ve bu hareketlerin zarafetini ve esnekliğini hissederek yavaşça ve nazikçe ona doğru ilerleyin.

- Mumlar, müzik ve kokulu yağlarla arındırıcı bir banyo yapın. Suda rahatlarken şunu tekrarlayın: "Ben güzelim ve kendimi olduğum gibi seviyorum."

- Dışarıdayken gözlerinizi kapatın, rahat bir pozda durun ve kanatlarınızı (kollarınızı) sonuna kadar gerin, kalp bölgenizdeki genişlemeyi hissederken kollarınızla yavaş, yumuşak yatay hareketler yapın.



Kaplumbağa

Kalite: Toprak Ana

Kaplumbağanın Size Mesajı

"YAVAŞLA! Dünya kadar zamanın var! Yavaş gitmek bazen sizi hedefe daha çabuk ulaştırır. Toprak kardeşim Kaplumbağa hakkındaki hikayeyi hatırlıyor musun? Pek çok insanın maruz kaldığı 'acele etme hastalığına' yakalandığınızı hissettiğinizde bu, aklınızda bulundurmanız gereken iyi bir şeydir. Özellikle vücudunuzun doğal ritimlerini yakından dinleyin. Dinlenme, beslenme, egzersiz ve dokunma ihtiyacınıza daha fazla dikkat edin. Bunu yaparak sadece kendinizi ve bedeninizi değil, aynı zamanda Dünya Anamızı da onurlandırmış olursunuz. Bedeniniz O'ndan doğduğuna ve O'na döneceğine göre, O'nu bu şekilde onurlandırmayı kutsal bir ayin olarak düşünün. Buna karşılık, Toprak Annemiz size sevgiyi, şefkati ve bolluğu geri verecektir. O, ihtiyacımız olan her şeyi sağlayan cömert ve bereketli bir kaynak. İnancınız olsun ve onun her zaman size destek vereceğini bilin.

"Yalnızlığa ve bir sessizlik dönemine çekilmenin zamanı gelmiş olabilir. Eğer bu size mantıklı geliyorsa, bunu bilinçli ve kararlı bir şekilde yapın. Saatinizi bir kenara bırakın ve dış dünyadan gelen her türlü talebe hayır deyin. Sudan karaya kolayca geçebildiğim gibi, hayallerinizi ve arzularınızı maddi gerçekliğe dönüştürmenize de yardımcı olabilirim. Öncelikle hayal gücünüzün derin bilinçaltında, telaşsız ve varış noktası olmadan yüzmelisiniz. Sonra, onları almak için yeterince yavaşladığınız için size gelen ilhamları doğurmak için kendinizi fiziksel yaratılışın kıyılarına getirin! Tüm bu maddi kutsamaların Ruh tarafından oluşturulduğunu ve Dünya Anamız tarafından fiziksel yaşam verildiğini unutmayın."

Kaplumbağa Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Sen kadim bir ruhsun ve gözlerinin içine bakan herkes bunu hemen görebilir. Özellikle en yakın olduğunuz kişilere karşı kolaylıkla ifade edebileceğiniz derin bir anlayış ve şefkatiniz var.

- Kendi hızınıza sadık olmalısınız. Diğerlerine göre biraz daha yavaş olsa da zarafetle ve akıcı bir şekilde hareket eder ve işi bitirirsiniz. Başkalarına ayak uydurmaya çalışmak, kendiniz için yalnızca daha fazla hayal kırıklığı ve endişe yaratır.

- Başkalarının dertlerini, üzüntülerini dinlemeye oldukça isteklisiniz ve bunu onların yükünü üstlenmeden, onların muhtaçlığıyla tükenmeden yapabilecek esrarengiz bir yeteneğe sahipsiniz.

- Yaşamın cömertliğine ve bolluğuna olan inancınız başkalarına ilham kaynağı oluyor. Gerçekten ihtiyacınız olan hiçbir şeyden asla yoksun kalmazsınız ve bunu bilirsiniz.

Ne Zaman Kaplumbağadan Yardım İsteyin?

- Kendi zorluklarınızdan bunalmış hissediyorsunuz ya da hayatınız çılgınca ve hızlı tempolu olduğunda ve sorunlarınızı sırtınızdan atmak istediğinizde.

- Tamamlamanız gereken önemli bir yaratıcı projeniz var ve bunu yapmak için zamanınızın olması konusunda endişeleniyorsunuz.

- Bir süreliğine dünyadan uzaklaşmak, doğanın sessizliği ve yalnızlığı içinde olmak gerekiyor.

- Para konusunda kaygılı ve korkulu hissediyorsunuz, yeterli paraya sahip olamayacağınızdan endişeleniyorsunuz. Yaşamın bolluğu konusunda güvenceye ihtiyacınız var.*Bilmek*her zaman önemsendiğinizi ve gerçekten ihtiyacınız olan her şeye sahip olacağınızı.

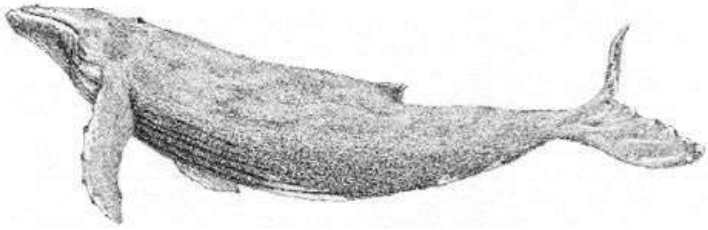
Kaplumbağanın Gücüne Nasıl Erişilir?

- Bir veya iki gününüzü sadece kendinize ayırın, sadece yapmanız gerekeni yapın.*Sen*bir program olmadan istiyorum. Belki her zaman denemek istediğiniz bir aktiviteye katılın. Bu zamanın bir kısmını, özellikle de herhangi bir mesaj alıyorsanız, günlüğünüze yazarak geçirin.

- Sonraki hafta boyunca her gün, birkaç dakikanızı normalden daha yavaş bir tempoda hareket ederek geçirin. Sadece daha yavaş yürümeyin, aynı zamanda kaleminizi almak gibi en basit el hareketlerini bile yavaşlatın. Bunu yaparken yavaş ve düzenli nefes aldığınızdan emin olun.

- Yüzmeye gitme fırsatı bulduğunuzda, periyodik olarak su altında yavaş ve kolay hareketlerle yüzün ve bunun nasıl bir his olduğunu not edin.

- Etrafınızı saran yarı saydam yeşil ışıktan bir top hayal ederek etrafınıza bir enerji kabuğu yerleştirin. Bunu özellikle fiziksel ya da psikolojik herhangi bir tehdit algıladığınızda yapın.



Balina

Kalite: İç Derinlikler

Balinanın Size Mesajı

"HAVA SOLUYORUM, atalarımın çok uzun zamandır yaptığı gibi okyanusta yaşıyorum. Dünyanın evriminin birçok döngüsünü yaşadık ve gelip giden birçok insan uygarlığına tanık olduk. En eski benliğiniz okyanustan geldi ve sahip olduğunuz en derin anıya göre bunun gerçek olduğunu biliyorsunuz. Ben de sizin gibi, evim denizin derinliklerinde olmasına rağmen hayatta kalmak için hem suya hem de havaya bağımlıyım. Kendinizi bu akışkanlığa, yaşamın akışına ve doğal hareketlerine kaptırmak sizin mücadeleniz ve kurtuluşunuzdur. Ayrıca meditasyon yaparken ya da herhangi bir değişmiş bilinç durumuna ya da yaratıcı çabaya dalmışken, hava almak için yukarı çıkmak da gereklidir. Bunu yaptığınızda etrafınızdaki dünyaya iyice bakın, bol miktarda bulunan havayı içinize çekin. Yalnızca içsel psişik aleminizin derinliğini ve güzelliğini değil, aynı zamanda fiziksel çevrenizi de takdir edebilirsiniz. Bunu yaparken, doğal dünyanın hem iç hem de dış kadim ruhunuza seslenen seslerini dinleyin. Her yeni anın hayatta olmanın harikalarına yeniden doğuş olduğunu bilin. Tadını çıkar!"

Balina Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Oldukça kontrollü ve kendini düşünen birisin, sadece birkaç yakın arkadaşının gerçekte kim olduğunu bilmesine izin veriyorsun. Genellikle başkalarını şaşırtan ara sıra ve kısa süreli kendini açığa vurma patlamalarıyla kendinizden daha fazlasını açığa çıkarırsınız.
- Çok psişiksiniz ve en güçlü sezgisel yetenekleriniz telepati ve duruişitidir. Bu hediyeleri kabul edin, geliştirin ve başkalarına fayda sağlamak için kullanın.
- Sesle bir şekilde çalışırsınız; müzikle, şarkı söyleyerek, şarkı söyleyerek veya davul çalarak.
  - ve bunu kendinizi ve başkalarını iyileştirmek için kullanırsınız.
- İnsan türünün daha ilkel kökenlerine ve tüm yaşamla olan kadim bağlantımıza her zaman yoğun bir ilgi duydunuz. Olgunlaştıkça evrensel gerçeklerin bilgeliğini kazanırsınız ve evrenin kalp atışını daha kolay hissedebilirsiniz.

Ne Zaman Balinadan Yardım İsteyin?

- Pek çok yaratıcı ifadeyle uğraştınız ama şu ana kadar bu çoğunlukla kişisel bir uğraştı. Artık tutkunuzu tam olarak ifade etmenize olanak tanıyan bir tür sanatsal veya yaratıcı ifade yoluyla maddi dünyaya girmek istiyorsunuz.
- Derin bir duygu havuzunda sıkışıp kaldınız ve kendinizi oradan çıkarmaya hazırsınız, ancak bunu yapmak çok bunaltıcı geliyor.
- Kendinizi vokal ve müzikal olarak ifade etme konusundaki çekingenliğinizi aşmak istiyorsunuz. Bunu sadece kişiliğiniz veya egonuzdan ziyade ruhunuzun derinliklerinden yapmak önemlidir.

- Hayatınızda daha fazla bolluk istiyorsunuz ve para ve malzeme akışında bir miktar tutarlılık sağlamak istiyorsunuz.

Balinanın Gücüne Nasıl Erişilir

- Davul, çıngırak, yerel flüt veya didgeridoo çalın veya tek başınıza, bir arkadaşınızla veya bir grup halinde birkaç dakikalığına doğanın seslerini dinleyin. Bu deneyimden çıkan bazı ilginç sesler, ilahiler veya şarkılar bulabilirsiniz.

- Her zamanki rutinlerinizden uzakta, göl veya okyanus gibi büyük bir su kütlesinin yanında biraz zaman geçirin. Suya yakın olmanın sizi nasıl etkilediğine dikkat edin.

- Denemek*Balina nefesi:*Sırt üstü yatın, ciğerlerinizdeki tüm havayı boşaltın, derin bir nefes alın ve "Ha!" sesiyle nefesinizi verin. ses. Bunu birkaç kez yavaş bir tempoda tekrarlayın.

- Tonlama yaparak, ilahi söyleyerek veya şarkı söyleyerek kendinizi ifade edin. Çeşitli sesleri deneyip oynarken, size rahat gelen sesi bulun. Bu sizin sesiniz veya çağrınız olsun. Hatta basit bir şarkının ortaya çıktığını bile görebilirsiniz.

Kurt

Kalite: Muhafız

Wolf'un Size Mesajı

“GÖZLERİME BİR BAKTIĞINIZDA, kim olduğumu görebilirsiniz. Bazı dört ayaklı erkek ve kız kardeşim gibi biz de kötü bir üne kavuştuk. Kimseye zarar vermek niyetinde değiliz. Bizim kendi yaşamımıza devam edebilmemiz için canlarını veren herkesle ruh düzenlemelerimiz var. Ailemi Seviyorum. Sahte bir alçakgönüllülük olmadan, ben yüce bir koruyucu ve öğretmenim. Bu rolü ciddiye alıyorum; bir yük olarak değil, hoş karşılanan bir görev ve bağlılık olarak. Ve en iyi öğretiler ders vermek ve kökten dinci kurallar yerine örnekler ve hikâyelerle gelir. Başkalarına zihinsel meseleleri değil, kalp ve ruh meselelerini öğretmek de doğal sorumluluklarınızdan biridir. Başkalarıyla uyum içinde yaşamak için ne gerektiğini öğretin; talimatlarla değil, eylemleriniz ve kişisel ve efsanevi hikayeler aracılığıyla. Gerçek özgürlük ile diğer varlıklarla birlikte yaşamanın doğasında olan bir özellik olan karşılıklı bağımlılık arasındaki dengeyi bulun. Kimseye kim olduğunuzu kanıtlamanıza gerek yok, haklı olduğunuzu kanıtlamak için asla kavga etmenize de gerek yok. Kim olduğunuza ve toplumdaki yerinize güvenin. Öncülük etmekten veya ön plana çıkmaktan korkmayın ve işbirliği ve uyum ruhu içinde gerektiğinde bu liderliği teslim etmekten asla çekinmeyin.”

Eğer Kurt Sizin Güç Hayvanınızsa...

- Güçlü bir aile ve topluluk duygunuz ve sezgisel bir sosyal düzen anlayışınız var ve konu arkadaşlarınız ve aileniz olduğunda sevgi vermeye ve almaya çok isteklisiniz.

- Yalnızca akıllarıyla konuşan insanların yanında rahatsız olma eğilimindesiniz, ancak yürekten ya da içten konuşan insanlarla birlikte gelişiyor ve rahatlıyorsunuz. Duyularınız çok keskin ve iyi gelişmiş bir "bs dedektörünüz" var.

- Hem sözlü hem de sözsüz olarak kendinizi çok iyi ifade ediyorsunuz ve büyük bir tutkuyla, samimiyetle ve animasyonla bir hikaye anlatabiliyorsunuz.

- Çatışmalardan kaçınırsınız ancak köşeye sıkıştırılırsanız savaşırsınız. Genellikle bunların hiçbirine gerek yoktur, çünkü varlığınız doğal olarak ve kolayca başkalarının saygısını kazanır.

Ne Zaman Wolf'tan Yardım İsteyin?

- Bir ilişkide, bir projede ya da kariyer seçiminizde kaybolmuş hissediyorsunuz ya da yaşam yolunuzdan sapmışsınız.

- Başkalarının söylediklerinin doğruluğunu anlamakta zorluk çekiyorsunuz. Gerçek gerçek değil, içtenlikle kalplerinden ve ruhlarından konuşup konuşmadıkları.

- İster fiziksel güvenliğiniz için olsun, ekstra korumaya ihtiyaç duyuyorsunuz

veya psişik saldırılardan korunma.

- Bir gruba sunum hazırlığı yaparken veya günlük iletişimde daha fazla vücut dili ve ses tonu ekleyerek iletişiminizi geliştirmek istiyorsunuz.

- Kendinizi izole ederek veya başkalarıyla aşırı derecede iç içe geçerek sosyal olarak kutuplaştığınızı fark edersiniz ve dengeyi yeniden kazanmak için uygun yönde değişiklikler yapmanız gerekir.

Wolf'un Gücüne Nasıl Erişilir

- Kişisel deneyimlerinizden yola çıkarak bir hikaye anlatın ve bunu vücut dilinizi (jestler, yüz ifadeleri, duruşlar ve ses tonlamaları) abartarak yapın. Bunu bir kişiyle veya küçük bir grupla yapabilirsiniz.

- Ailenize ve arkadaşlarınıza onları sevdiğinizi, hem kelimelerle hem de basit, sevgi dolu eylemlerle bildirerek gösterin.

- Bütün bir gün boyunca, yaşadığınız her önemli deneyimin öğretisinin veya dersinin ne olduğunu ayırt edip edemediğinizi görün.

- Hayatınızın durgunlaştığını hissettiğinizde, yeni bir macera arayın veya belirli bir varış noktası olsun ya da olmasın bir yolculuğa çıkın.

Sonsöz

Vahşi Şeyler İçin Bir Dua

Ey Yüce Ruh, tüm canlılara karşı sevgi ve şükranla sana geliyoruz. Şimdi özellikle çöldeki akrabalarımız (dört ayaklılar, kanatlılar, suda yaşayanlar ve karada sürünenler) için dua ediyoruz. Yapabilmeleri için onları kutsa özgürce yaşamaya devam edin ve vahşi olma haklarından yararlanın. Kalplerimizi tüm canlılara karşı hoşgörü, takdir ve saygıyla doldur ki hepimiz yaşayalım. uyum ve barış içinde bir aradayız.

Dostlarımız hayvanlar olmadan yaşayamayız. Bize çok şey veriyorlar ve onlar olmasaydı türümüz bu kadar uzun süre hayatta kalamazdı. Varlıkları aracılığıyla her birimizin içindeki vahşi, içgüdüsel doğaya dokunuyorlar; ve evcilleştirilmiş hayvanlarımız benzersiz bir arkadaşlık ve sevgi sağlıyor.

Bu kitabı ve CD'yi, Tanrı'nın tüm yaratıklarıyla olan karmaşık ve iç içe geçmiş ilişkimizi hatırlamanız için hazırladım. Ruh hayvanı rehberlerinizle bağlantı kurarak bir daha asla kapatılamayacak bir hazine sandığını açacaksınız. Bu ruhsal varlıklarla çalışma isteğiniz sayesinde, bu dünyada var olan hayvanlarla daha derin ve daha yakın bir bağ keşfedeceksiniz. Aynı zamanda kendi içgüdüsel doğanıza daha fazla değer vermenin ve ona saygı duymanın tadını çıkaracaksınız ve bugün olduğu gibi dünyada yaşamanın sevinçleri ve zorlukları boyunca size rehberlik etmesine yardımcı olması için ona giderek daha fazla güvenmeyi öğreneceksiniz.

Diğer ruh rehberleriyle ilişkileriniz olsun ya da olmasın, güç hayvanlarınız sizin için pek çok açıdan değerli varlıklar olacaktır. Güç hayvanlarınızla birlikte birçok macera yaşamanız dileğiyle, hem bu dünyada hem de Ruh dünyasında her zaman güvende olduğunuzu ve korunduğunuzu bilin.

Mitakuye Oyasin ("Bütün akrabalarım"),
Steven Farmer, Laguna Beach, Kaliforniya

EK

Güç Hayvanının Temel Özellikleri

Hayvan Ruhu	karakteristik
Bkulak	iç gözlem
Bherkes	Verimlilik
Buffalo	Hükümler
Bkelebek	dönüşüm
Cougar (MountainLiyon/Puma)	Liderlik
Coyote	Paradoks
Deer	nezaket
Dolphİn	İletişim
Dfirça	Sakinlik
Dragonfly	Işık
eagle	Ruh
elİf	çözmek
Föküz	Şekil değiştirme
Frog	Arıtma
Giraffe	Öngörü
Hawk	Perspektif
Horse	Özgürlük
Hummingkuşu	Neşe
kangaroo	Bolluk
Liyon	Asalet
Lizard	Hayal zamanı
Lynx (Bobcat)	Sırlar ve gizlilik Stratejisi
Öpossum	
Öter	İç Dişil
Öwl	Bilgelik
Panter (Leopard/JAGUAR)	Tutku
Rabbit	Doğurganlık
Rhesap	beceriklilik
Raven (Karga)	Büyü
Seal (Deniz Aslanı)	Hayal gücü
Snake	Diriliş
Squirrel	Hazırlık
Sbİtİk	Lütuf
Turtle	Toprak Ana
Khale	İç Derinlikler
Kolf	Muhafız

CD Nasıl Kullanılır

İÇERİĞİNDEKİ CD'DE BEŞ PARÇA VARDIR. İlk üçü belirli bir ritimle davul çalma özelliğine sahiptir, dördüncüsü çıngırak kullanarak benzer bir ritme sahiptir ve beşincisi didgeridoo ve tıklama çubuklarını kullanarak benzersiz bir ritim ve ses türü sunar.

Beş parçanın tamamında kullanılan ritimler sizi değişmiş bir bilinç durumuna veya transa sokacak ve bu da şamanik yolculuğunuzu kolaylaştıracaktır. Davul çalma ve tıngırdama, saniyede 4 ila 7 vuruş oranındadır; bu, şamanların çalışmaları için gerekli bir bilinç durumunu teşvik etmek amacıyla kültürler arası olarak kullandıkları bir ritim türüdür. Bilimsel araştırmalar, beynin elektriksel aktivitesinin aslında saniyede 14 ila 20 döngü olan normal uyanıklık durumundan yavaşladığını göstermiştir.*beta ritmi*) saniyede 4 ila 7 döngü gibi çok daha yavaş bir hıza*(teta ritmi)*Bu tür ritmi birkaç dakika dinledikten sonra. Başka bir deyişle, saniyede 4 ila 7 vuruşluk sabit, monoton bir ritim, meditasyon sırasında elde edilen ve şamanların işlerini yapmak için kullandıkları daha derin hallere benzer şekilde orta derecede derin bir trans durumuna neden olabilir.

İşte parçaların bir taslağı ve bunların nasıl kullanılacağı:

Parça 1: Güç Hayvanınızı Geri Alma Yolculuğu. Bu, yaptığınız ilk rehberli meditasyon yolculuğu olmalı. Bölüm 8'de adım adım açıklanan süreç boyunca size yol göstereceğim, bu nedenle devam etmeden önce o bölümü dikkatlice gözden geçirdiğinizden emin olun. Bu yolun oluşturulması sırasında koruyucu ruhları çağırdım, böylece yolculuk sırasında iyi korunacaksınız. Güç hayvanınızı geri aldıktan sonra, sonraki yolculuklarınızda onu da yanınızda götürün. Korkutucu bir şeyle karşılaşırsanız, güç hayvanı arkadaşınız aracılığıyla finanse ettiğiniz gücü, korkutucu gücü geçmek veya etkisiz hale getirmek için kullanın. Aşağı dünyaya başlangıç noktanızı not edin, böylece nasıl geri döneceğinizi bilirsiniz ve bir sonraki yolculuğunuzda oraya nasıl gideceğinizi de hatırlarsınız.

Parça 2: Kehanet için Rehberli Meditasyon Yolculuğu.Güç hayvanınızı başarılı bir şekilde geri almayı başardıysanız, bu ikinci yolculuğunuz olmalıdır (eğer değilse, onu bulup geri getirmeyi başarana kadar 1. Parçayı tekrarlayın). Ayrıca güç hayvanınızın eşliğinde alt dünyaya gideceğiniz bu yolculuk boyunca size rehberlik edeceğim. Orada, aklınıza takılan bir soru veya aradığınız rehberlik konusunda ona danışacaksınız. Güç hayvanınızdan tavsiye aradığınızda, sorunuzu doğrudan yanıtlayabilir veya sizi daha sonra size cevabı gösterecek olan başka bir hayvan ruhu rehberine götürebilir. Sonunda size yanıtı kim verirse versin, bunu aşağıdaki dört yoldan herhangi biriyle alacaksınız: bir vizyon, işitsel bir iletişim, bir duygu veya bir düşünce veya bunların herhangi bir kombinasyonu.

Parça 3: Davulla Kendi Kendini Yöneten Şamanik Yolculuk. Bu parça, seslendirme olmadan şamanik davul çalma olanağı sağlar. Güç hayvanınızı keşfettikten ve onunla biraz deneyim kazandıktan sonra kendi yolculuğunuza başlayabilirsiniz. Güç hayvanınızı yanınıza alın ve alt dünyaya seyahat etmeden önce niyetinizi açıkça belirtin. Amaç, kehanet yapmak, alt dünyayı daha fazla keşfetmek, şifa için bir tören aramak veya sadece alt dünyadaki güç hayvanınızla ve diğer ruh varlıklarınızla "takılmak" ve oynamak olabilir. Ayrıca, olağandışı gerçekliği keşfederken güç hayvanınızı da yanınıza almanız önemlidir; çünkü o, sizi güçlendirmeye ve korumaya hizmet edecek ve korkutucu veya korkutucu olan her şeyle yüzleşmenize yardımcı olabilir.

Parça 4: Rattle ile Kendi Kendini Yöneten Şamanik Yolculuk. Parça 3'e benzer şekilde, yalnızca bu saniyede 4 ila 7 sallanma ritmiyle titriyor. Daha yumuşak olma eğilimindedir ve bazen onu davul çalma parçasına tercih edebilirsiniz. Denemek için iyi bir şey.

Parça 5: Didgeridoo ile Kendi Kendini Yöneten Şamanik Yolculuk(Ash Dargan'la birlikte). Avustralya Aborjin didgeridoo ve tıklama çubuklarının yer aldığı bu parkur, farklı türde bir yolculuğun temelini oluşturacak. Alt dünyaya gitmeyi seçebilir veya dilerseniz didgeridoo'nun sesi ve ritminin sizi alt dünyaya götürmesine izin verebilirsiniz.

kendi tarzında olağandışı gerçekliğin alemleri. Yine öncelikle güç hayvanınızın yanınızda olduğundan emin olun ve kadim ve sıra dışı olanı deneyimlemeye hazır olun.

Önerilen Okumalar ve Organizasyonlar

Okumalar

*Hayvan Rüyası,*Scott Alexander Kral. Victoria, Avustralya: Proje Sanatı ve Fotoğrafı, 2003.

*Hayvan Büyüsü: Tanıdıklarla Çalışma ve Tanıma Sanatı,*DJ Conway. Llewellyn Yayınları: St. Paul, Minnesota, 2002.

*Hayvan Dili: Büyük ve Küçük Yaratıkların Ruhsal ve Büyülü Güçleri,*Ted Andrews. Llewellyn Yayınları: St. Paul, Minnesota, 2001.

*Hayvan Bilgeliği: Hayvanların Mit, Folklor ve Tıp Gücüne İlişkin Kesin Kılavuz Hayvanlar,*Jessica Dawn Palmer. Öğe: Büyük Britanya, 2002.

*Tüm Hayatla Akrabalık,*J. Allen Boone. HarperSanFrancisco, 1954.

*İlaç Kartları,*Jamie Sams ve David Carson. New York: St. Martin's Press, 1988.

*Totemler: Kişisel Hayvan Totteminizin Dönüştürücü Gücü,*Brad Steiger. HarperSanFrancisco: 1997.

*Vizyon,*Tom Brown, Jr. New York: Berkley Yayın Grubu, 1988.

*Şamanın Yolu,*Michael Harner. HarperSanFrancisco, 1990.

Organizasyonlar

Hayvanlar alemini doğrudan veya dolaylı olarak destekleyen bazı kuruluşlar şunlardır:

*Yaban Hayatının Savunucuları:*1130 17th St., NW, Washington, DC 20030 • (202) 682-9400 • **www.defenders.org**

Hayvanlar Fonu: 200 West 57th St., New York, NY 10019 • (212) 246-2096 • **www.fund.org**

Ulusal Yaban Hayatı Federasyonu: 11100 Yaban Hayatı Merkezi Dr., Reston, VA 20190-5362 • (800) 822-9919**www.nwf.org**

Doğal Kaynaklar Savunma Konseyi (NRDC): 40 West 20th St., New York, NY 10011 • (212) 727-2700**www.nrdc.org**

*Doğa Korunması:*4245 Kuzey Fairfax Dr., Ste. 100, Arlington, VA 22203-1606 • (703) 841-5300**www.nature.org**

Okyanusa: 2501 M St., NW, Ste. 300, Washington, DC 20037-1311 • (202) 833-3900 • **www.oceana.org**

Hayvanlara Etik Muameleden Sorumlu Kişiler (PETA): 501 Ön St., Norfolk, VA 23510 • (757) 622-7382**www.peta.org**

Sierra Kulübü: 85 Second St., 2nd Floor, San Francisco, CA 94105 • (415) 977-5500 • **www.sierraclub.org**

*Surfrider Vakfı ABD:*Posta Kutusu 6010, San Clemente, CA 92674-6010 • (949) 492-8170 •**www.surfrider.org**

*Dünya Yaban Hayatı Fonu:*1250 24th St. NW, Washington, DC 20037 • (800) 225-5993 • **www.wwf.org**

Teşekkür

Bu projeyi destekleyen, ilham veren ve dua eden herkese teşekkürler:

Kevin Buck, Lynnette Brown, Chris Prelitz, Becky Prelitz, Alan Garner, Carol Michaels, Gary Miller, Martha Granados, Shannon Kennedy, Liz Dawn, Ariel Wolfe, Holmes Bryant ve Dan Clark. Arkadaşlarım ve klanım!

Michelle Pilley, Megan Slyfield ve Jo Lal'e bu proje için beni doğru yöne yönlendirdikleri için teşekkür ederim.

Hay House Avustralya'dan Leon, Kristen, Rachelle ve ekibin geri kalanı; ve Oz'un tüm büyük insanları, özellikle Sethlan'lar ve kuzen Leela.

Ted Andrews, Jamie Sams, Brad Steiger, DJ Conway, Michael Harner ve Jade Wah'oo-Grigori'ye açık ve gerçekçi öğretileri ve çok teşvik edici ve yararlı yazıları için teşekkür ederiz.

Eric "Animal Chin" Nesmith'e çok havalı hayvan portreleri için teşekkür ederiz. Ash Dargan'a CD'de çalan harika didgeridoo'su için.

Scott Alexander King'e Avustralya hayvanları hakkındaki çığır açan kitabı için. Christina Redfern'e biz seyahat ederken Pismo'ya göz kulak olduğu için teşekkür ederiz.

Hay House'daki insanlar: İlham verici liderliği için Louise Hay, bu projeye olan cesareti ve inancı için Reid Tracy, eşsiz düzenlemeleri için Jill Kramer ve Shannon Littrell, güzel tasarımları ve sanat eserleri için Christy Salinas ve Amy Rose Grigoriou, Richelle Zizian coşkusu için ve Rocky George'a CD'nin kusursuz mühendisliği için teşekkür ederiz.

Son olarak, beni cesaretlendiren, bana rehberlik eden, bana bu projenin amacını hatırlatan ve ilhamları ve iletişimleriyle beni kutsayan tüm ruh rehberlerine, özellikle de hayvan ruhu rehberlerine: Bu sizin için.

yazar hakkında

STEVEN D. FARMER, PH.D.,manevi bir psikoterapist, şaman uygulayıcısı, atanmış bir papaz ve yazarıdır.*Kutsal Tören: İyileşme, Geçişler ve Kutlamalar için Törenler Nasıl Oluşturulur?*ve diğer birkaç kitap. Steven çeşitli ruhsal ve şamanik konularda atölye çalışmaları ve konferanslar sunuyor. Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin:**www.poweranimals.com** .

Güç hayvanıyla ilgili paylaşmak istediğiniz bir deneyiminiz varsa lütfen hikayenizi şu adrese gönderin:**poweranimalstory@poweranimals.com**

NOTLAR

Hay House İlgili İlgi Alanları

HAYATINIZI İYİLEŞTİREBİLİRSİNİZ, film,
Başrollerde Louise L. Hay ve Arkadaşları
(1 DVD'lik program ve genişletilmiş 2 DVD'lik set olarak mevcuttur)
Fragmanı şuradan izleyin:**www.LouiseHayMovie.com**

SHIFT, film, başrolde Dr.
Wayne W. Dyer var
(1 DVD'lik program ve genişletilmiş 2 DVD'lik set olarak mevcuttur)
Fragmanı şuradan izleyin:**www.DyerMovie.com**

Amerikan Kızılderili Kültür Kahramanları ve Öğretici Masallar,
Yazan: Kurt Kaltreider, Ph.D. *Yunus,*
kaydeden Sergio Bambaren *Konu Atla İlgili Değil*
kaydeden Wyatt Webb *Kutsal Bahçeye Yolculuk*(CD'li kitap),
Yazan: Hank Wesselman, Ph.D. *Sessiz Güç*(CD'li kitap), Stuart Wilde
*Altıncı His,*kaydeden Stuart Wilde *Vizyon arayan,*Yazan: Hank Wesselman, Ph.D.

Yukarıdakilerin tümü yerel kitapçınızda mevcuttur veya Hay aracılığıyla sipariş edilebilir.
Ev (sonraki sayfaya bakın).

Hay House'un bu kitabını beğeneceğinizi umuyoruz.
Hay House kitapları ve ürünleri hakkında ek bilgi içeren çevrimiçi kataloğumuzu almak istiyorsanız veya
Hay Vakfı hakkında daha fazla bilgi için lütfen iletişime geçin:

Hay House, Inc.
Posta Kutusu 5100
Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695veya**(800) 654-5126**
(760) 431-6948 (faks)veya**(800) 650-5115 (faks)**

www.hayhouse.co M®•www.hayfoundation.org

Avustralya'da basılan ve dağıtılan:Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015*Telefon:*612-9669-4299 •*Faks:*612-9669-4144 •www.hayhouse.com.au

Birleşik Krallık'ta basılan ve dağıtılan kişi:Hay House UK, Ltd., 292B Kensal Rd., Londra W10 5BE •*Telefon:*44-20-8962-1230 •*Faks:*44-20-8962-1239 •www.hayhouse.co.uk

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde basılan ve dağıtılan kuruluş:Hay House SA (Pty), Ltd., Posta Kutusu 990, Witkoppen 2068*Telefon/Faks:*27-11-706-6612 • info@hayhouse.com

Hindistan'da yayınlayan:Hay House Publishers India, Muskaan Kompleksi, Parsel No. 3, B-2, Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070 •*Telefon:*91-11-4176-1620 •*Faks:*91-11-4176-1630 •www.hayhouseindia.co.i N ***Kanada'da şu şekilde dağıtılmıştır:***Raincoast, 9050 Shaughnessy St., Vancouver, BC V6P 6E5*Telefon:*(604) 323-7100 • *Faks:*(604) 323-2600 • www.raincoast.com

Ruhunuzu Tatile Çıkarın

Ziyaret etmek**www.HealYourLife.co M®**yeniden gruplanmak, yeniden şarj olmak ve kendi ihtişamınızla yeniden bağlantı kurmak için. Öne çıkanlar bloglar, zihin-beden-ruh haberleri ve Louise Hay ve arkadaşlarından hayat değiştiren bilgelikler.

Ziyaret etmek**www.HealYourLife.com** ®Bugün!

Mind Your Body, Mend Your Spirit

Hay House is the ultimate resource for inspirational and health-conscious books, audio programs, movies, events, e-newsletters, member communities, and much more.

Visit **www.hayhouse.com®** today and nourish your soul.

UPLIFTING EVENTS

Join your favorite authors at live events in a city near you or log on to **www.hayhouse.com** to visit with Hay House authors online during live, interactive Web events.

INSPIRATIONAL RADIO

Daily inspiration while you're at work or at home. Enjoy radio programs featuring your favorite authors, streaming live on the Internet 24/7 at **HayHouseRadio.com®**. Tune in and tune up your spirit!

VIP STATUS

Join the Hay House VIP membership program today and enjoy exclusive discounts on books, CDs, calendars, card decks, and more. You'll also receive 10% off all event reservations (excluding cruises). Visit **www.hayhouse.com/wisdom** to join the Hay House Wisdom Community™.

Visit **www.hayhouse.com** and enter priority code 2723 during checkout for special savings!
(One coupon per customer.)

HAY HOUSE

HAYHOUSE RADIO

HAY HOUSE Wisdom

Ücretsiz e-Bültenler
Hay House'tan, Ultimate
İlham Kaynağı

Hay House'un dolar anlaşmaları, ücretsiz indirmeler, özel teklifler, onay kartları, çekilişler, yarışmalar ve daha fazlasını ilk öğrenen siz olun!

- En son sürümlerimizden ve videolarımızdan özel alıntılar alın: ***Hay House Şimdiki Anlar***.
- Canlandırıcı kişisel hikayelerin, nasıl yapılır makalelerinin ve iyileştirici tavsiyelerin yanı sıra videolar ve güçlendirici alıntıların keyfini çıkarın ***Hayatınızı İyileştirin***.
- Anlatacak canlandırıcı bir hikayeniz ve yazma tutkunuz mu var? Yazma becerilerinizi içeriden öğrenebileceğiniz ipuçlarıyla geliştirin ***Yazma Hayatınız***.

Bugün kaydolmak için www.hayhouse.com adresini ziyaret edin!

HAY HOUSE RADIO
HealYourLife.com